BESTSELLER NUMËR NJË

Daniel Goleman

INTELIGJENCA EMOCIONALE

Nga anglishtja përktheu:
Valdet FETAHU

Titulli i orgjinalit:
Daniel Goleman: Emotional Intelligence
Bantam Books

Për Tarën, burim i urtisë emocionale

Rreth Autorit

Daniel Goleman në gazetën ***The New York Times***, ka mbuluar fushën e shkencave mbi sjelljen dhe trurin, dhe përmes të cilës gazetë njohurit e tij janë shpërnda nëpër gjithë botën. I shkolluar në Harvard ku edhe ka doktoruar, një kohë të gjatë ka qenë kryeredaktor në ***Psychology Today.*** Librat tjera të botuar më heret të tij janë ***Vital Lies; Simple Truths;The Meditaitive Mind;*** gjithashtu edhe co-autor: ***The Creative Spirit***.

PSE INTELIGJENCA EMOCIONALE ËSHTË SHUMË MË E RËNDËSISHME SE IQ-ja

"Të jesh i mençur" deri më tash ka qenë të kesh koeficientine lartë të inteligjencës(IQ). Por çka bëhet me koeficientin e emocioneve(EQ)? Shkenca moderne konkludon se individët shoqërisht të suksesshëm dhe njerëzit individualisht më të kënaqshëm nuk janë ata të cilët i karakterizon koeficienti i lartë i rastësishëm i inteligjencës racionale. Realizimi i tërësishëmi personalitetit individual varet nga ***inteligjenca emocionale-*** *aftësisë për të ngushëlluar, vlerësuar, për të krijuar marrëdhënie të mira, për të qenë joshës për të tjerët – si dhe me* ***shkathtësitë tjera emocionale*** *të cilat janë vendimtare për t'u bërë dikush me të vërtetë i suksesshëm dhe i inkuadruar në shoqëri, e me këtë i dobishëm edhe për veten e vet edhe për mjedisin.*

Libri ***Inteligjenca emocionale*** *është shtypur në miliona ekzemplar në gjithë botën dhe ka mbërri në majën e veprave më të rëndësishme dhe më të shitura.*

"Impresionues me thellësinë dhe gjërsinë e vet, i llahtarshëm me pasojat të cilat i nxitë, Inteligjenca emocionale na ofron një aspekt krejtësisht të ri të vështrimit të shkaktarëve të shumë dobësive brenda familjes dhe shoqërisë."
Dr. Jon Kabat-Cin, autor i librit **Wherever You Go, There You Are**

"*Informativ dhe me diapazon të gjerë, libri i gjallëruar i Golemanit tregon për shumë aspekte fascinuese të emocioneve të cilat i zbulojnë studimet e reja."*
Dr. Kerol Tevris, autor i librit **Anger: The Misunderstood Emotion**

"Shumë informativ, rezime e gjallë e dëshmive shkencore të cilat kthejnë emocionet njerëzore në vendin e tyre të merituar në teorinë e natyrës së njeriut."
Xherom Kegan, profesor i psikologjisë në Universitetin e Harvardit

PËRMBAJTJA

SHTOJCA IV: SHOQATA V.T.GRANT: ELEMENTET EFIKASE PËR PROGRAMIN E PREVENTIVËS
SHTOJCA V: PLANI I VETËNJOHJES
SHTOJCA VI: MËSIMI EMOCIONAL DHE SHOQËROR: REZULTATET

Sfida e Aristotelit

Çdokush mund të zemërohet – kjo është e lehtë. Por të hidhëroheni në personin e duhur, në masë të duhur, në kohë të duhur, për arsye të duhur, në mënyrë të duhur – kjo nuk është e lehtë.

Aristoteli, etika e Nikomahit

Ishte një pasdite përcëlluese e padurueshme gushti në Njujork, kur njerëzit zakonisht janë të tensionuar dhe të padisponuar. Kthehesha në hotel dhe posa hyra në autobus në avenynë Medison vozitësi më befasoi, një zezak me moshë mesatere, me një qeshje ngazëlluese, më priti miqësisht: "Tungjatjeta! Si jeni?" – mirëseardhje i ofronte të gjithëve që hynin, derisa autobusi qarkullonte nëpër komunikacion e dendur kah pjesa e qytetit të biznesit. Secili udhëtar befasohej sa edhe unë, e disa prej tyre, të preokupuar me mërzitë ditore, mezi kthenin përshëndetjen.

Megjithatë, derisa autobusi ngjitej kah pjesa e lartë e qytetit duke depërtuar nëpër tollovi, pavërejtshëm është shfaqur një ndryshim i çuditshëm. Vozitësi rrjedhshëm shqiptonte monologun drejtuar neve – komentime ilustruese prej pejsazheve gjatë udhëtimit: atje në atë shitore lirim fantastik, ekspozitë e mrekullueshme në atë muze, a keni dëgjuar për filmin më të ri i cili po shfaqet dy blloqe më poshtë? Entuziazmi i tij për mundësitë e mëdha që ofron qyteti ishte infektues. Njerëzit gradualisht dilnin nga autobusi, duke hequr gëzhojën e mërzisë me të cilën ishin futur brenda, dhe kur vozitësi përshëndeste: "Mirë u pafshim, ditën e mirë!" si shenjë falenderimi pasonte buzëqeshja.

Kujtimi nga ai takim më përcjellë më shumë se njëzet vjet. Në kohën kur vozitesha me atë autobus përgjatë avenysë së Medisonit, pikërisht atë ditë mbarova doktoraturën nga psikologjia – por psikologjia e asaj kohe fare nuk i ka dhënë rëndësi ndryshimit i cili ka pasuar. Psikologjia ka ditur pak, thuajse asgjë, për mekanizmin e emocioneve. Por prapë, duke imagjinuar virusin e disponimit të mirë i cili ishte prezent se u përhapë napër tërë qytetin, duke filluar prej udhëtarëve në autobus, e kuptova se vozitësi ishte pacifist i llojit të veçant, me forcën e një magjistari i cili me magjinë e vet e ndryshon shqetësimin dhe jodisponimin konstant të udhëtarëve, duke i çelur, deri diku i zbutë zemrat e tyre.

Ndryshe nga kjo – janë disa shembuj nga revistat javore:

*Në shkollën lokale nëntëvjeçari i zemëruar derdhë ngjyrë mbi banka, kompjuter dhe printer të shkollës, dëmton automobilin në parkingun e shkollës. Arsya:

dikush prej shokëve nga klasa e tretë atë e kishte quajtur “bebe” dhe kështu ai kishte vendos të lë mbresa tek ata.

*Tetë burra të rinjë janë lënduar kur një dhunues kishte hasë në një grupë tinejxherësh të cilët ishin shtyrë para “rep” klubit në Menheten, e tëra kishte filluar kur njëri nga të mllefosurit ka filluar të shtie në masë me revole automatike të kalibrit 38 milimetërsh. Në raport thuhet se, kësi lloj qërim hesapesh të cilat i konsiderojnë si akte të **mos-respektit,** viteve të fundit janë bërë të rëndomta në gjithë vendin.

***Në raport thuhet se për vrasjen e viktimave të moshës nën dymbëdhjetë vjeç në 57% të rasteve fajtor janë prindërit dhe kujdestarët e fëmijëve. Në gjysmën e rasteve prindërit deklarohen se vetëm janë “përpjekur ta disciplinojnë fëmijun”. Rrahjet vdekjeprurëse nxiten nga “gabimet” e fëmijëve siç janë pengimi nga ana e fëmijës për ta përcjellurr prindërit programin televiziv, qarja apo urinimi në pelena.

***Një i ri gjerman denohet me vdekje për shkak të vrasjes së pesë femrave turke, ai ia kishte shti flakën shtëpisë në të cilën ato kishin qenë duke fjetur. Anëtari i grupës neonaciste ankohet se nuk mund ta mbaj asnjë vend pune, shpesh dehet, duke e hedhur zemërimin e tij në të huaj. Arsyetohet me një zë të heshtur: “Nuk mundem e të mos vuaj për atë të cilën e kemi bërë dhe se pamas turpërohem.”

Çdo ditë tek ne arrinë lajme të këtilla përplot raportesh për prishjen e sigurisë dhe edukatës, për impulse jashtëzakonisht të tërbuara dhe agresive. Por lajmet shikuar ma gjerë, reflektojnë pamjen trishtuese të emocioneve tona të pakontrolluara dhe të njerëzve për rreth nesh. Askush nuk është i mbrojtur prej situatave eksplozive dhe të dhimbëshme të cilat janë në rritje graduale; ato hynë në jetët tona në këtë apo atë mënyrë.

Në dekadën e fundit është vërejtur një vërshim i pandërprerë i raporteve të këtilla të cilat përshkruajnë pamje e painformimit emocional, paeksperiencës, dhe moskujdesit e dëshprimit në familjet tona, komuniteteve dhe bashkëjetesës. Vitet e fundit janë të shënuara me zemërime dhe dëshpërime brengosëse, pavarsisht se a është një pamje e një fëmiju të heshtur dhe të vetmuar me guvernantën pranë televizorit, apo në formë të dhimbsurisë për fëmijët e braktisur, mospërfillur dhe të torturuar, apo për shkak të çmendurisë së dhunës bashkëshortore. Rritja e kërcnimit emocional mund të shfaqet me numrin e shtuar të depresioneve në gjithë botën, si dhe me rritjen brengosëse të agresivitetit, tinejxherëve të cilët të armatosur me revole shkojnë në shkollë. Lëndimeve në rrugë të cilat shkaktohen nga të shtënat, punëtorëve të dëbuar nga puna të cilët masakrojnë kolegët e tyre të dikurshëm. **Abuzimi emocional, vozitja me të shtëna, dhe stresi post traumatik** i përkasin fjalorit të rëndomët në dekadën e fundit, siç është edhe përshëndetja e punëtorit të gëzuar “Ditë e mbarë”, deri tek përshëndetja e dëshmuar “M’a zbukuro ditën”.

Ky libër është një udhëheqës për krijimin e të kuptuarës nga e pakuptuara. Dhjetë vitet e fundit si psikolog dhe gazetar i **The New York Times** kam ndjekur përparimin e të kuptuarit shkencor ne fushën e iracionales. Ky synim më ka orientuar në dy rrugë të kundërta, e para është në ankthin i cili është në rritje në jetën tonë emocionale dhe tjetra e cila ofron shërim dhe jep shpresë.

Për çfarë tani këto hulumtime

Përkundër lajmeve të këqija, në dekadën e fundit deri me tani janë regjistruar një numër i patejkalueshëm i punimeve shkencore mbi emocionet. Më të veçantat janë realizuar falë metodave bashkëkohore, siç është teknologjia e re për inçizimin e trurit. Falë kësaj teknologjie, për të parën herë në historin e njerëzimit, është bërë e mundur të shihet ajo që ka qenë burim i mistereve më të mëdha: saktësisht, në ç'mënyrë funksionon masa e ndërlikuar e qelizave derisa mendojmë, ndiejmë, imagjinojmë, ëndërrojmë. Një forcë e këtillë e shënimeve neurobiologjike na ka bërë të mundur që më qartë se kurrë më parë t'i kuptojmë se si qendrat mendore emocionale arrine deri tek zemërimi apo lotët, dhe në ç'mënyrë pjesët e vjetra të trurit na shtynë të bëjmë luftra, sa edhe dashuri, dhe na orienton kah e mira apo e keqja. Kjo qartësi e paparë mbi ndikimin e emocioneve dhe mungesës së tyre i qetë në plan të parë ilaqet e freskëta për krizat kolektive emocionale.

Më është nevoitur që të pres deri më sot që korrjet e shkencës të bëhen të bollshme sa për të qenë në gjendje që ta shkruaj këtë libër. Çasjet e këtilla janë vonuar së tepërmi sepse me rastin e studimit të vlerës së ndjenjës në jetën psikike auditrisht me vite të tëra është anashkaluar, derisa emocionet janë lënë pas dore si një kontinent i madh i pahulumtuar i psikologjisë shkencore.(1) Boshllëku është plotësuar me grumbuj librash të koklavitura mbi vetësherimin, në rastet më të mira me këshilla qëllimmira të bazuara në mendime klinike por në të cilat shumë çka ka munguar, po qe se mund të thuhet se ka pasur bazë shkencore. Sot përfundimisht shkenca është në gjendje që bindshëm të përgjigjet në pyetjet mbi shpirtin në mënyrë urgjente dhe krejtësisht racionale, dhe me përpikri shumë precize të perifrazohet zemra e njeriut.

Një hulumtim i këtillë është shtytje për ata të cilët janë përcaktuar për definimin e ngushtë të inteligjencës, duke dëshmuar se IQ në mënyrë gjenetike është paracaktuar dhe se nuk mund të ndryshojë me përvojën e jetës, dhe se fati ynë në të shumtën e rasteve është i caktuar me këtë lloj dhurate. Me një argument të këtillë anashkalohet një pyetje shumë më nxitëse: çfarë ne mund të ndryshojmë për të qenë në gjendje që t'ju ndihmojmë fëmijëve tanë që ata më me sukses të përparojnë në jetë. Për shembull, cilët faktor ndikojnë që njerëzit me IQ të lartë stagnojnë kurse ata me IQ mesatar habitshëm përparojnë. Unë do të përpiqem ta dokumentoj se dallimi shumë shpesh gjendet në shkathtësinë këtu të quajtur inteligjencë emocionale e cila nënkupton vetëkontrollën, luftimin dhe durimin, por edhe mundësinë e vetëmotivimit. E këto shkathtësi, siç do të bindemi, fëmijët mund t'i mësojnë, duke fituar gjasë më të madhe për ta shfrytëzuar cilindo potencial intelektual të cilin nuk e kanë tërhequr ne lotarinë gjenetike.

Gjasa e këtillë fsheh një imperativ moral të vështirë. Duket se këtojanë kohëra kur ndryshimet shoqërore ecën me një shpejtësi të madhe, kur egoizmi, dhuna dhe varfëria shpirtërore shkulin mirëqenien e jetës sonë shoqërore. Atëherë argumenti për vlerën e inteligjencës emocionale varet nga lidhëshmëria midis ndjenjave, karakterit dhe instiktit moral. Ekzistojnë një mori argumentesh dhe komponente të cilat dëshmojnë se pikërisht qëndrimet themelore etike varen prej shkathtësive të lartëpërmendura emocionale. Për shembull, impulsi është pikë qendrore e emocioneve; zanafillë e çdo impulsi është ndjenja e cila anon për të qenë e realizuar përmes aksionit. Ata të cilët janë të varur nga impulsi, atyre të cilëve iu mungon vetëkontrolla, vuajnë nga mungesa e moralit: shkathtësia për ta kontrolluar impulsin paraqet bazën e vullnetit dhe karakterit. Ngjajshëm me këtë, rrënjët e altruizmit janë në empati,(në shkathtësinë për t'i "lexuar" ndjenjat e tjetrit); po qe se nuk ekziston ndjenja për vuajtjet dhe dëshirat e tjetrit, atëherë

nuk ekziston as brengosja. Edhe pse ekzistojnë dy drejtime morale pas të cilave koha jonë aq shumë lakmon ato janë, më se të vërteta, vetëkontrolla dhe ngushëllimi.

Udhëtimi ynë

Në këtë libër jam udhërëfyes në udhëtimin kah njohja shkencore e emocioneve, udhëtim i cili anon kah kuptueshmëria sa më e qartë e disa çasteve të rëndësishme në jetën tonë dhe botës rreth neve. Përfundimi i udhëtimit paraqet definimin e kuptueshmërisë së tij dhe mënyrës se si inteligjenca i afrohet emocioneve. Një kuptueshmëri e këtillë mund të ndihmoj deri ne një shkallë; njohja e fushës së ndjenjave deri ne një masë i ngjajnë vështruesit i cili ballafaqohet me numrin kuant në fizik i cili gjatë hulumtimit ndryshon.

Në pjesën e parë udhëtimi ynë fillon me zbulimet e reja në arkitekturën cerebrale emocionale e cila i shpjegon çastet ma misterioze në jetën tonë, në të cilat ndjenja e tejkalojnë racionalitetin. Njohja e kuptueshme e ndikimeve të përbashkëta në strukturën mendore të cilat ndikojnë në çastet e zemërimit apo frikës, epsheve apo gëzimeve, në masë të madhe zbulon se në ç'mënyrë i fitojmë shprehit emocionale të cilat mund t'i rrënojnë qëllimet e mira, si dhe çfarë mund të bëjmë për t'i mposhtur impulset tona të cilat dinë të jenë tepër destruktive dhe vetëmbrojtëse. Edhe më e rëndësishme është se, të dhënat neurologjike na mësojnë se si t'i modelojmë shprehit emocionale tek fëmijët tanë.
Pjesa e dytë e këtij libri, stacioni tjeter i rëndësishëm në këtë udhëtim, është të vërejturit e mënyrës në të cilën faktet neurologjike e shprehin talentin themelor për jetesën të quajtur inteligjencë emocionale: për shembull, si të mposhtet impulsi emocional; të dallohen ndjenjat e thella tek tjetri; në ç'mënyrë të harmonizohen marrëdhëniet reciproke personale – siç thotë Aristoteli është mjeshtëri e rrallë { të zemërohesh në personin e duhur, në masë të duhut, në kohë të duhur, për arsye të duhur në mënyr të duhur". (Lexuesit të cilët nuk interesohen për detajet nga neurologjia menjëherë mund të kalojnë në këtë pjesë.)

Një model i këtillë i zgjeruar i të kuptuarit "të jesh inteligjent" i vënë emocionet në qendër të mjeshtërisë së të jetuarit. Pjesa e tretë studion disa dallime kryesore të cilat ky talent i mundëson: në ç'mënyrë këto shkathtësi i ruajn miqësitë tona të vlerëshme apo edhe se si mungesa e tyre mund t'i rrënojë; në ç'mënyrë fuqia e tregut e cila rishtazi e formon jetën tonë puntese pa presedan si sukses pune e vënë inteligjencën emocionale; se si emocionet toksike e vëjnë në pyetje shëndetin tonë njëjtë sikurse pirja konstante e duhanit, derisa emocionet e balancura mund ta ruajnë mirëqenien dhe shëndetin tonë.

Trashëgimia gjenetike çdo njërit prej neve i ka dhuruar disa pika kryesore emocionale të cilat përcaktojnë temperamentin tonë. Por procesi psikik për të cilën po flitet është shumë i ndryshëm; temperamenti nuk është fat. Siç shihet ne kapitullin e katërt, leksionet emocionale të cilat si fëmijë i mësojmë në shtëpi dhe në shkollë i formulojmë si procese emocionale, duke na bërë të përvojshëm apo të papërvojshëm mbi bazat e inteligjencës emocionale. Kjo do të thotë se fëmijëria dhe adoleshenca janë pika kritike ku krijohen shprehitë emocionale të cilat do të na udhëheqin në jetë.

Pjesa e pestë i studion llojet e rreziqeve të cilat i presin ata të cilët në rrugën e pjekurisë nuk mund ta mposhtin mbretërinë e emocioneve – se si mungesa e intelegjencës emocionale e zgjeron fushën e rrezikut, prej depresionit dhe dhunës deri tek çrregullimet në të ushqyer dhe përdorimit të drogës. Por edhe vërteton se në ç'mënyrë shkolla e posa formuar i mësonë fëmijët për shkathtësitë emocionale dhe shoqërore të nevojshme për t'u çuar jeta në rrugë të drejtë.

Pjesa e cila më së shumti shqetëson në këtë libër është të dhënat të cilat janë marrë nga hulumtimet e bëra ekzakte me prindërit dhe arsimtarët, tregojnë për një shtrirje të madhe të ndryshimeve në gjeneratat e sotme të cilat janë emotivisht shumë më labile se ato më të hershmet: më të vetmuar dhe më depresiv, më të zemëruar dhe më pak të pavarur, më nervoz dhe kërkojnë më tepër kujdes, më impulsiv dhe më agresiv.

Nëse ilaqi ekziston, ndiej se ai është në përgatitjen e rinisë sonë për jetën. Sot, po ja lëmë rastit edukimin emocional të fëmijëve tanë me shumë ma shumë pasoja shkatërruese. Njëra nga zgjithjet është këndëvështrimi i ri se në ç'mënyrë shkollat kanë mundësi të bëjnë që nxënësin në tërësi ta edukojn, duke i bashkuar në klasë mendjen dhe zemrën. Udhëtimi ynë përfundon me vizitën e orëve të posa formuara ku qëllimi i tyre është që fëmijëve t'ju ofrojnë njohje themelore mbi intligjencën emocionale. Mund ta parashoh ditën kur arsimi sipas shprehisë do t'i inkuadroj shkathtësitë e caktuara themelore njerëzore, siç është vetëvetëdija, vetëkontrolla, empatija, mjeshtëria e dëgjimit, zgjidhja e konflikteve dhe bashkëpunimi.

Në etikën e Nikomahut me hulumtimin filozofik Arestotelian të virtytit, karakterit, jetës së mire, shtytja gjendet ne harmonizimin e jetës emocionale me atë intelektuale. Epshet tona, nëse shfaqen drejt, posedojnë urtësinë; udhëheqin me mendimet, vlerësimet dhe ekzistencën tonë. Por ato lehtë mund të shtrembërohen dhe kjo shpesh ndodh. Sipas Aristotelit problemi nuk qëndron në emocione por në rregullsinë e emocioneve dhe ne shfaqjen e tyre. Shtrohet pyetja se në ç'mënyrë inteligjencën t'ia afrojmë emocioneve – mirësjelljen në bulevardet tona dhe përkujdesin për jetesën tonë të përbashkët?

---

1. Daniel Goleman bën dallim të dukshëm midis punimeve të bazuara në shkencë dhe literaturë, dhe numrit të madh të përpjekjeve për t'u thënë diqka mbi shpirtin dhe emocionet njerëzore.

Kapitulli i parë

TRURI EMOCIONAL

Cituar nga përkthyesi:
Qytetar të Athinës, unë ju përshëndes dhe ju çmoj shumë,
por më tepër do t'i përulem Zotit sesa juve,
dhe sa të ketë frymë e forcë në mua,
s'do të ndalem së kërkuari të vërtetën,
e t'ju këshilloj, e t'ju mësoj, dhe kur me dikë perj jush të takohem,
do të flas sipas shprehisë sime:
"Miku im i nderuar, je qytetar i Athinës, shtetit më të respektuar për nga forca dhe urtia,
e a nuk turpërohesh që përkujdesesh se si të grumbullosh më shumë para, famë, respekt,
e për mençuri, vërtetësi e shpirt, për t'u bërë më të mirë,
për këto nuk përkujdesesh dhe nuk çanë kokë fare?
Dhe ju mësoj se virtyti nuk krijohet me para, por virtyti krijon paranë."

Sokrati

I

PËR ÇFARË SHËRBEJNË EMOCIONET

Njeriu me zemër sheh drejt; e padukshme është esencialja.
Anton De Sent Ekziperi, Princi i vogël

Le të mendojmë për çastet e fundit të Geri dhe Mari Xhejn Çonsi (Gary dhe Mary Jane Chauncey), çifti i cili është flijuar për vajzën e tyre njëmbëdhjetëvjeqe Andri(Andrea) që ka qenë e lidhur për karrocën invalidore për shkak të paralizës cerebrale. Familja Çonsi kanë qenë udhëtar në trenin Amtrakov i cili është përmbysur në lum pasi që lokomotiva ishte ndeshur me maunën dhe kishte dalur nga binarët në urën hekurudhore në paralagjen e Luzianës. Së pari duke menduar për vajzën e tyre çifti ka

bërë krejt çka është e mundur për ta shpëtuar Andren deria uji ka depertuar në trenin e fundosur.(1)

Tregimi i Andres për prindërit të cilëve veprimi i tyre i fundit heroik për t’ia shpëtuar jetën fëmijut të vet, dëshmon thuajse për një trimëri mitike. Padyshim fatkeqësi të ngjajshme në të cilat prindërit flijohen për pasardhësit e tyre, panumër herë janë përsëritur gjatë historisë dha parahistorisë njerëzore, ka patur edhe më shumë në rrugën e gjatë evolutive të species tonë.(2) Shikuar nga këndvështrimi i një biologu evolutiv, vetëflijimi të këtilla i prindërve i përket “përparimit reproduktiv” gjatë bartjes së gjeneve në gjeneratat e ardhme. Por nga këndvështrimi i prindërve, të cilët në momentin kritik ndërmarrin vendim pikëllues, atëherë kemi të bëjmë vetëm me dashurinë.

Si shqyrtim në qëllimin dhe fuqinë e emocioneve, ky akt i heroizmit prindëror i cili meriton admirim dëshmon për rolin e dashurisë jo-vetjake – dhe për çdo emocion të cilin e ndiejmë – në jetën e njeriut.(3) Me këtë po theksohet se ndjenjat tona më të thella, epshet dhe lakmija jonë, janë udhëheqësit më të rëndësishëm, dhe se specia jonë shumë i ka borxh ndikimit të ekzistimit të tyre në jetën e njeriut. Por kjo shtytje nuk është konstante: vetëm dashuria e fortë – e paepur për ta shpëtuar fëmijën e dashur – ka mundur prindërit e lartpërmendur t’i shty për ta anashkaluar instiktin e mbijetesës personale. Vështruar në mënyrë intelektuale, vetëflijimi i tyre ka qenë diskutabil nga këndvështrimi racional; shikuar me zemër, ajo ka qenë e vetmja zgjidhje e mundur.

Sociologët e potencojnë epërsinë e zemrës ndaj mendjes në çastet vendimtare të cilat flasin se për çfarë evolucionit emocional i jepet roli esencial në psikën e njeriut. Emocionet tona, thonë ata, na këshillojnë që të ballafaqohemi me vështirësitë dhe obligimet të cilat janë tepër shumë të rëndësishme sa për t’iu dhënë të gjitha intelektit – rreziku, humbja e dhimbsur, hulumtimet drejt cakut përkundër pengesave, lidhshmëria me bashkëshortë, krijimi i familjes. Çdo emocion e mundëson përgatitjen e veçant të aksionit; çdonjëra ne orienton në drejtim të drejtë për t’i mposhtur shtytjet e përherëshme në jetën e njriut.(4) Pasi që situatat e këtilla gjithmonë janë përsëritur gjatë evolucionit rishtazi, vlera e ekzistimit të kujdesshmërisë sonë mbi emocionet është dëshmuar me instalimin në nervat tona si orvatje automatike e lindur në zemrën e njeriut.

Vështrimi në natyrën e atij njeriu i cili nuk e përfillë forcën e emocioneve është i mjerë dhe shkurtëpamës. Vetë emri **homo sapiens,** specie mendore, është gabimisht e shpjeguar për shkak të kuptimit të ri, dhe vendvështrimit të cilën shkenca sot e pranon në jetën tonë. Siç e dimë të gjithë nga përvoja, kur vjen deri tek marrja e vendimeve dhe veprimeve, ndjenja është plotësisht prezente, madje edhe më shpesh se mendja. Kemi shkuar shumë larg në potencimin e vlerës së racionalitetit të pastër – e çka me IQ – në jetën njeriut. Në çdo çast, inteligjenca asgjë nuk vlenë nëse emocionet dështojnë.

Kur epshi e mbizotëron arsyen

Ka qenë gabim tragjik. Katërmbëdhjetëvjeçarja Matilda Krebtri(Matilda Crabtree) kur ka bërë shaka në llogari të babait të vet: ka kërcyer nga dollapi dhe ka bërtitur “Bu!” kur janë kthyer prindërit e saj në ora një pas mesnate ku kanë qenë në vizit tek miqët.

Por, Bobi Krebtri(Boby Crabtree) dhe bashkëshortja e tij kanë menduar se Matilda atë natë ka mbetur tek shoku i saj. Pasi që kishte hyrë në shtëpi, posa kishte dëgjuar zhurmën, Bobi kishte marrë revolen kalibër 357 dhe ishte nisur në dhomën e Matildes për të parë se çfarë po ngjanë. Kur kishte kërcyer vajza e tij nga dollapi, Bobi e kishte qëlluar në qafë. Matilda Krebtri kishte vdekur dymbëdhjetë orë më vonë.(5)

Njëra prej trashigimive evolutive emocionale është edhe frika e cila na shtyne ta mbrojmë familjen nga rreziku; impulsi i njëjtë ka shtyrë Bobi Krebtrin ta marr revolen dhe nëpër shtëpi ta kërkon hajnin për të cilin ka menduar se aty fshihej. Frika e ka shtyer Bobin të qëllojë para se sakt ta dallojë se në çka po shtien, madje edhe para se ta njoh zërin e vajzës së tij. Llojet e këtilla të reagimit automatik janë të gravuara në sistemin tonë nervor, supozojnë biologët evolutiv, para se të filloj ndarja midis jetës dhe vdekjes. Por këto kanë qenë shumë të rëndësishme para detyrave themelore të evolucionit: mundësisë për të krijuar pasardhës të cilët do t'i trashigojnë pikërisht këto predispozita gjenetike – ironi pikëlluese e cila ka çuar deri tek tragjedia në shtëpinë e Krebitri-ve.

Por derisa emocionet tona kanë qenë udhëheqëse të urta gjatë gjithë procesit evolutiv, rrethanat e reja të cilat i ka vendos civilizimi janë zhvilluar me një shpejtësi aq të madhe saqë përparimi i ngadalshëm evolutiv nuk ka mundur t'i përcjellë. Në të vërtetë, ligjet dhe parimet e para të etikës – kanuni i Hamurabijevit, Dhjetë urdhërat në dhiatën e vjetër, Edikti i Mbretit Ashok – mund të lexohen si përpjekje për t'u qetësuar, nënshtruar, dhe zbutur jeta emocionale. Siç e ka përshkruar Frojdi(Freud) në **Civilization and Its Dicontents,** shoqërisë iu është duhur t'i nxisë ligjet e brendshme për të qenë në gjendje t'i mposht valët e emocionave të pakontrolluara të cilat për së tepërmi vlonin ga brenda.

Përkundër këtyre kufizimeve shoqërore, epshet rishtazi e tejkalojnë arsyen. Kjo prurje e natyrës njerëzore rrjedh nga akritektura bazike e jetës mendore. Sa i përket planit biologjik të veprimit themelor emocionet me të cilat jemi të lindur, ai ka lindur 50.000 vitet e fundit, jo 500 vitet e fundit, e mesiguri jo 5 vitet e fundit. Të ngadalshme, kujdesshëm fuqitë evolutive të cilat i kanë formëzuar emocionet tona, janë krijuar me miliona vjet; 10.000 vitet e fundit – përkundër asaj se jemi dëshmitar të përparmit të vrullshëm të civilizimit njerëzor dhe eksplodimit të popullatës prej pesë milionshe deri në pesë miliardshe – mezi ka lënë gjurmë në skicat tona jetësore biologjike të jetës emocionale.

Për ma mirë apo ma keq, vlerësimi ynë në çdo takim personal dhe përgjegjësia jonë në të, nuk është e formëzuar vetëm me gjykim racional apo me historinë personale, por gjithashtu edhe me historinë moti të shkuar. Ajo nganjëherë na le pasardhës tragjik siç është prezenca pikëlluese në shtëpinë Krebtrivitve. Shkurtazi, shumë shpesh ballafaqohemi me dilemat posmoderne të cilat përmbajnë listën emocionale të hartuara sipas kërkesave të Pleistocen-it. Kjo kategori është thelbi i studimit tim.

Shtytjet për aksion

Një ditë pranvereje të hershme, vozitja nëpër autostradë drejtë maleve të cilat e trupojnë Koloradon, dhe kur përnjëherë një shfre bore e mbuloi automobilin. Shikoja por asgjë nuk shihja; orteku i borës ishte bërë bardhësi verbuese. Derisa i shtypja renat, ndieja vërshimën e shqetësimit në trupin tim dhe rrahjet e shpejtuara të zemrës.

Shqetësimi u shndërrua në frikë të tërsishme: u parkova skaj rrugës, duke pritur që orteku të kalojë. Pas një ore bora u ndal, dukshmëria prapë u kthye dhe unë vazhdova rrugën ku pas dhjetë metrave u ndala përsëri, ku ekipet shpëtimtare i ndihmonin udhëtarëve në automobilin i cili me shtytës kishte goditur automobili tjetër më të ngadalshëm para vetes; ndeshja kishte bllokuar autostradën. Po ta kisha vazhduar vozitjen nëpër ortek, me siguri do të isha ndeshur me ta.

Frika paralajmëruese e cila më kishte kapluar ndoshta atë ditë ma ka shpëtuar jetën. Sikur lepurin e ngurtësuar nga frika prej dhelprës në vrapim – prasisorin i cili

fshihej nga dinosauri i fuqishëm – mua me kohë më ka paralajmëruar gjendja e brendshme për t'u ndalur.

Në esencë, të gjitha emocionet janë shtytje për aksion, plane momentale për ruajtjen e jetës të cilën na i ka dedikuar evolucioni. Vetë rrënja e fjalës **emocion** është **motere,** folje latine në kuptim "lëvizje", me prefiksin shtesë "e" i cili ka kuptimin "të lëvizet përpara", që bën të ditur se shtytja për aksion është e bashkëlindur me çdo emocion. Se emocionet çojnë deri tek aksioni më së miri shihet në vështrimin e fëmijëve dhe shtazëve; vetëm në botën shtazore tek individi i rritur dhe i "civilizuar" shpesh hasim në një distancë të madhe; emocionet – shtytjet e rrënjosura për aksion – janë të ndara nga reaksionet e pritura.(6)

Në listën e emocioneve tona, secila nga ato e luan e rolin e veçant të cilën ia zbulon vetësia karakteristike e tyre biologjike(shih SHTOJCËN I për detajet "themelore" të emocioneve). Me metoda të reja të cilat depërtojnë në trup dhe mendje, hulumtuesit zbulojnë më shumë të dhëna mbi atë sesi çdo emocion veç e veç e përgatit trupin për shumë lloje të ndryshme përgjigjjesh.(7)

*Në **zemërim** gjaku vërsulet në duar, duke bërë të mundur që më lehtë të rroken armët apo të sulmohet kundërshtari; rrahja e zemrës rritet, derisa ngritja e nivelit të hormoneve, siç është adrenalina, prodhon energji impulsive të fortë dhe të mjaftueshme për një aksion të furishëm.

*Në **frikë** gjaku rrjedhë deri tek muskujt e mëdhenjë skeletor, si për shembull, të këmbës, duke e mundësuar ikjen – fytyra zbehet pasi që gjaku derdhet prej saj(duke krijuar ndjenjën se gjaku është "ngrirë në vena"). Njëkohësisht, trupi tkurret, së paku vetëm për një çast duke i dhënë kohë ta vlerësoj se a do të ishte fshehja reaksion më i mirë. Proceset në qendrat e trurit emocional lirojnë vërshimën e hormoneve të cilat trupin e qesin në gjendjen e gatitshmërisë totale, duke e bërë të tendosur, dhe të gatshëm për aksion, derisa vëmendja është e orientuar në rrezikun e çastit për të qenë në gjendje që sa më mirë ta vlerësoj potezin pasues.

*Në gjendjen e **lumturisë** ndryshimi themelor biologjik shfaqet në rritjen e aktivitetit të qendrës cerebrale e cila i inhiberon ndjenjat negative dhe e stimulon rritjen e energjisë dispozuese, dhe i qetëson ato të cilat provokojnë mendime brengosëse. Por në psikologji nuk ekziston ndryshim i posaçëm i cili ndërpren gjendjen e qetësisë, që e çon trupin në ndryshim të shpejtë nga emocionet shqetësuese biologjikisht të shkaktuara. Një gjendje e këtillë i mundëson trupit relaksim të tërsishëm, si dhe gatishmërinë dhe vullnetin për cilëndo detyrë të afërme, por edhe synimin për realizimin e një varg caqesh.

*__Dashuria__, ndjenjat e buta dhe kënaqësia seksuale, ngacmojnë shtytjen parasimpatike – kontrastin fiziologjik të gjendjes "lufto apo ik", lëvizjës së nxittuar nga frika apo zemërimi. Modeli parasimpatik "reaksioni i relaksimit" paraqet një varg reagimesh përgjatë tërë trupit të cilat prodhojnë gjendje të përgjithshme qetësuese dhe të këndshme, kooperim lehtësues.

*Ngritja e vetullave gjatë **habisë** mundëson rritjen e fushës së të pamurit dhe gjithashtu kontribuon që sa ma tepër dritë të mbërri tek retina. Në këtë mënyrë marrim më shumë shënime për ngjarjen e papritur, na mundësohet që më leht dhe më sakt të dimë çfarë do të ndodhë dhe të mendojmë sesi më së miri të veprojmë.

*Në gjithë botën shprehja e **neverisë** sipas dukjes është e njëjtë dhe dërgon të njëjtën porosi: diçka është e pakëndshme me aromë apo shije, apo edhe diçka si metaforë. Kur shprehet neveria – buza e sipërme lakohet, derisa hojëzat pak tkurren – paralajmëron, siç

e ka vërejtur Darvini, përpjekjen primordiale për për t'i mbyllur hojëzat për shkak të kundërmimit apo ta vjellë ushqimin e helmuar.

*Funksioni kryesor i **pikëllimit** është që të na ndihmojë t'i adaptohemi humbjeve të rëndësishme, siç është vdekja e të afërmve apo dëshprimi fundamental. Pikëllimi çon deri tek humbja e madhe e energjisë dhe entuziazmit për aktivitetet jetësore, dhe nëse bëhet çrregullimi serioz dhe çon në depresion, atëherë e ngadalson metabolizmin e trupit. Ky lloj izolimi fundamental na mundëson ta mbijetojmë humbjen apo shpresën e frustruar, ta shqyrtojmë vlerën e jetës, e kur energjia kthehet, ta planifikojmë fillimin e ri. Në kohërat e më hershme llojet e këtilla të humbjeve të energjisë së lënduar dhe pikëlluese janë mbajtur në shtëpi në të cilën është vuajtur.

Mandej, këto lloje të instikteve biologjike për aksion i japin formë përvojës sonë për jetën dhe për kulturën.. Për shembull, humbja e personit të dashur zakonisht nxitë pikëllim dhe dhimbje. Por mënyra sesi e shprehim vuajtjen – në ç'mënyrë shfaqen emocionet apo si mbijetojnë në çastet e vetmisë – përcaktohet nga kultura, sepse ne i zgjeshim "njerëzit e dashur" të cilët në jetën tonë janë të veçant dhe për të cilët ne do të vuajmë.

Periudha e gjatë evolutive gjatë të cilës janë formëzuar këto reaksione emocionale, me siguri se është realiteti më i ashpër të cilin shumica e njerëzve si spesie e ka perjetuar prej fillimit të historisë së shkuar. Ajo ka qenë koha kur një numër i vogël i bebeve ka përjetuar fëmijërinë dhe një pakicë e të rriturëve ka përjetuar të tridhjetat, kur kanë mundur grabitqarët të sulmojnë në çdo kohë, kur ka mundur thatësia dhe vërshima e paparalajmëruar të bëhet uri apo mbijetesë. Por me zhvillimin e bujqësisë, madje edhe në shoqëritë më të prapambetura, kushtet për të ekzistuar dukshëm janë përmirësuar. Dhjetë mijë vitet e fundit, derisa këto përparësi janë zgjeruar, mizoritë e pashmangshme të cilat e kanë ndrydhur njerëzimin, pandërprerë janë zvogëluar.

E njëjta pashmangshmëri ka bërë që reaksionet tona emocionale të bëhen aq të rëndësishme për ekzistencën; me zhdukjen e tyre është zhdukur edhe vlera e pjesëve të mira të repertoarit tonë emocional. Derisa në të kaluarën e lashtë tërbimi në esencë e ka bërë të mundur ekzistencën, lejimi aktual i armëve automatike tridhjetëvjeçarëve shumë shpesh ka sjellur reaksione katastrofike.(8)

Dy mendjet tona

Mikesha më tregoi për divorcin e saj– divorc i dhimbshëm. Burri i saj ishte dashuruar në femrën e re nga puna, dhe papritmas e kishte lajmëruar se po shkon të jetoj me gruan e re. Kanë pasuar muaj të tërë ekzagjerimi rreth shtëpisë, pareve, përkujdesjes për fëmijët. Tash, pas disa muajsh, thotë se pavarësia i pëlqen, dhe se ka fat që është e vetëm. "Thjesht për të më nuk mendoj – në të vërtetë as që më intereson", tha ajo. Posa e tha këtë sytë iu mbushën me lot.

Ai moment leht ka mundur të mbes i pavërejtur. Por empatia dhe ngushëllimi, fuqia për t'i kuptuar sytë e përlotur do të thotë se ajo ende vuan edhe përkundër dëshmive të kundërta është akti kuptuarit në fjalët të cilat veç janë në fletë të shtypura. Tjeter është reagimi i mendjes emocionale, e tjetër – racionale. Ne me të vërtetë posedojmë dy mendje, njëra që mendon dhe tjetra që ndien.

Këto dy mënyra të njohjes fundamentalisht të ndryshme kundërveprojnë dhe krijojnë jetën tonë mendore. Njëra, mendja racionale, model i njohjes të së cilës jemi plotësisht të vetëdijshëm, ndërgjegjshëm, me ndihmën e të cilës bëhemi të aftë të njohim

dhe mendojmë. Por krahas kësaj, ekziston edhe aspekti tjetër i njohjes: i fuqishëm dhe impulsiv, edhe pse nganjëherë jologjik – mendja emocionale. (përshkrimin më të detjuar të karakteristikave të mendjes emocionale shiko në SHTOJCËN II).

Dihotonia emocionale/racionale përafërsisht i përgjigjet dallimit të rëndomt midis “zemrës” dhe “kokës”; “të njohësh diçka me zemër” se është në rregull i përket një aspekti tjetër bindjesh, në një mënyrë fundamentale lloj më i thellë i bindjes, sesa njohja racionale e të njëjtave gjëra. Ekziston një pikëpamje e caktuar e bastisjes në rapor me mbikëqyrjen racionao-emocionale të mendjes; sa ma intenzive që është ndjenja aq më dominante bëhet mendja emocionale dhe mendja racionale më pak efikase. Kjo është kontrata e cila duket s’e rrjedhë nga epërsia e vjetër evolutive kur emocionet dhe intuita udhëheqin me reaksionet tona momentale kur na është jeta në rrezik - dhe kur pauza në të menduarit “e çka të bëj tash” mund të na kushtoj me jetë.

Këto dy mendje, emocionale dhe racionale, operojnë në të shumtën e pjesëve në harmoni të ngushtë, dukei gërshetuar reciprokisht në mënyrë shumë të ndryshme njohjet të cilat janë drejtuese në jetën tonë. Zakonisht ekziston baraspesha midis mendjes emocionale dhe asaj racionale, emocioni i cili na informon dhe na udhëzon për punën e mendjes racionale, derisa mendja racionale i pastron dhe nganjëherë e këputë influencën e emocioneve. Prapë, mendja emocionale dhe ajo racionale janë gjysmë të pavarura nga të cilat gjithësesi, siç do ta shohim, reflekton influenca e proceseve trunore të cilat janë të largëta por të ndërlidhura.

Në shumë raste, apo në të shumët e tyre, këto mendje janë jashtëzakonisht të kordinuara; ndjenjat janë themel i mendimit, mendimi themel i ndjenjave. Por kur epshet shqetësohen, baraspesha prishet; mendja emocionale pushton më shumë sfera, duke e shypur mendjen racionale. Erazmo nga Roterdami(Erasmus of Rotterdam) ka shkruar me ton satirik për konfiktin shekullor midis arsyes dhe emocioneve.(9)

“Jupiteri e ka shpërblyer shumë ma tepër epshin sesa arsyen – mund ta llogaritni koston si 1 me 24. Ai i ka vendos dy mizor të tërbuar, lakminë dhe zemërimin, përballë forcës së vetmuar të Arsyes. Plotësisht është e qartë deri në cilën masë Arsya mund ta kontrolloj forcën e bërbashkët të këtij dytëshori. Të vetmën gjë që Arsya di ta bëjë është që vetveten heshtazi ta qetësojë, duke i përsëritur shembujt e virtyteve, derisa keto dy tjerat i thonë që ta var veten, janë më të zëshëm dhe më atakues derisa Mbreti i tyre mos të lodhet, abstenon dhe dorëzohet.”

SI RRITET TRURI

Për ta njohur ma mire ndikimin e frytshëm të emocioneve ndaj trurit mendor – dhe për ta kuptuar për çka ndjenjat dhe arsya aqq lehtë konfliktohen – le ta studiojmë mënyrën në të cilën truri ka evoluar. Truri i njeriut, me një kilogram e gjysmë, apo edhe ma shumë, me qeliza dhe langun nervor, rreth tre herë është më i madhë se truri i kusherinjëve tonë më të afërt në evolucion, të primateve jo-humane. Gjatë miliona vjetëve të evolucionit, truri është rritur prej pjesëve më të vogëla kah ato më të mëdha, me shumë qendra të cilat janë zhvilluar si vazhdimsi e pjesëve të vogëla, shumë më të vjetra.(Rritja e trurit të embrionit njerëzor në mënyrë të egër e përcjellë këtë trajektore evolutive.)

Pjesa më primitive e trupit, të cilën e kanë të gjitha speciet me sistem shumë më të ulët nervor, e ky është trungu cerebral i cili e rrethon majën e palcës kurrizore. Kjo rrënjë cerebrale i rregullon funksionet bazike të jetës siç është frymëmarrja dhe metabolizmi i organeve tjera, dhe njëkohësisht kontrollon reaksionet e lëvizjet e rëndomëta. Për këtë tru primitiv nuk mund të thuhet se është në gjendje të mendojë dhe të mësojë; për të mund të thuhet se është tubë e paracaktuar e regullatorit të programuar i cili trupit i mundëson funksionim të drejtë dhe reagim adekuat i cili e bënë të mundur ekzistimin. Ky tru ka qenë më i fortë në epokën e pakurrizorëve: imagjinone gjarpërin i cili shushuritë para se të sulmoj.

Nga rrënja më primitive, e trungut cerebral, janë zhvilluar qendrat emocionale. Me miliona vjetë më vonë gjatë evolucionit, nga këto zona është krijuar truri mendor apo "neokorteks-i" llampë e madhe me gërsheta të tkurrura të indeve të cilat i përbëjnë thelat e sipërme. Fakti se truri mendor është formuar nga ai emocional, flet shumë për lidhshmërinë e mendimeve me ndjenjat; truri emocional është formuar shumë më heret sesa ai recional.

Rrënja me e vjetër e jetës sonë emocionale gjendet në shqisat e të nuhaturit apo, më saktësisht, në pjesën olfaktive, qelizat të cilat i pranojnë dhe i analizojnë aromat. Çdo trup i gjallë, pavarsisht a është i ushqyeshëm, i helmueshëm, partner seksual, sulmues apo edhe egërrsirë, ka "nënshkrimin" e caktuar molekular i cili mund të bartet me erë. Në epokat prmitive falë epërsisë së shqisave të të nuhaturit është mundësuar mbijetesa.

Nga pjesa olfaktive qendrat e vjetra të emocionave kanë filluar të evoluojnë dhe me kohë kanë mbërri që të rriten sa për të qenë në gjendje ta rrethojnë majen e trungut cerebral. Në fazën fillestare qendrat olfaktive kanë qenë të përbëra prej thelave shumë të holla neuroneve të tubuara për t'i analizuar aromat. Një thelë e qelizës e ka pranuar një aromë dhe e ka rradhitur në kategorinë e caktuar: ngrënëse apo helmuese, seksualisht të pranuar, armiqësore apo ushqyese. Tjetra thelë e qelizave i ka dërguar porositë kthyese tërë sistemit nervor, duke e informuar trupin se çfarë të bëjë: të kafshoj, pështy, afrohet, ikë, ndjekë.(10)

Me ardhjen e sisorëve të parë, janë krijuar edhe shtresat e para themelore të trurit emocional. Këto, duke e rrethuar trungun cerebral, një përshkrim i vrazhdë kanë pasur pamjen e gjevrekut me mbarim të kafshuar ku trungu cerebral është ngjitur për to. Pasi që kjo pjesë e ka rrethuar dhe e ka kufizuar trungun cerebral, ka marr emrin "sistem limbistik", prej fjalës latine "limbus", që do të thotë "unazë"(rreth). Kjo sipërfaqe e re emocionale iu është përshtatur repertuarit cerebral.(11) Ky është ai sistem limbistik i cili na mbanë në kthetrat e veta kur ne zemërohemi, apo kur na preokupon lakmia, apo edhe kur dashurohemi së tepërmi apo edhe trembemi nga tmerri.

Derisa ka evoluar, sistemi limbistik i ka përsosur dy armë të fuqishme: mësimin dhe kujtesën. Këto përparësi revolucionare ia kanë mundësuar shtazës që të bëhet shumë më e mençur në zgjedhjet e saja për ekzistencë, dhe t'i mpreh reaksionet duke iu adaptuar kërkesave të ndryshimeve përpara sesa atyre të pandryshueshme dhe automatike. Nëse nga ushqimi helmohej, herën tjetër kësaj kishte mundësi t'i shmangej. Vendimi çka të hahet dhe çka të refuzohet në të shumtën kanë qenë të përcaktuara me aromë; lidhja midis "llampës" olfaktive dhe sistemit limbistik tash merrë detyrën ta bëjë diferencimin e aromave dhe t'i dallojë, duke i krahasuar aromat e tashme me ato të mëparshme, dhe në këtë mënyrë t'i ndaj të mirat nga të këqijat. Ky është veprim "rinencefalonit", i cili ka

kuptimin veprimi i "trurit hundorë", veprimit midis sistemit libistik dhe bazës së neokorteksit – trurit mendor.

Para njëqind milion vjetësh truri i sisorëve me të shpejtë është rritur. Të tubuar në majën e hollë të korteksit dythelor – zona e cila planifikon, kupton atë të cilën e ndijen, orienton lëvizjet – iu janë shtuar edhe disa thela qelizash të reja cerebrale të cilat e kanë formëzuar neokorteksin. Si kontrast i korteksit të lashtë dythelor, neokorteksi ka ofruar një zonë intelektuale të jashtëzakonshme.

Neokorteksi i **homo sapiens-it**, shumë më i madh sesa tek speciet tjera, i ka shtuar të gjitha me të cilat njeriu veçohet. Neokorteksi është selia e të menduarit; ai përmbanë të gjitha qendrat të cilat mbledhin dhe ndajnë atë të cilën shqisat e ndiejnë. Ai ndjenjave i shton mendimin – na lejonë të mendojmë për idetë, artin, simbole, imagjinatë.

Gjatë evolucionit neokorteksi e ka mundësuar përsosjen e arsyes e cila, padyshim, ka krijuar përparësira të veçanta organizmit për t'i mbijetuar të gjitha rrethanat e pandryshuara dhe t'i dorëzojë, të sigurta, pasardhësve të cilët do t'i përcjellin gjenet me identitetin e lidhjeve nervore. Vetë mbijetesa është bërë e mundur duke iu falenderuar aftësisë së neokorteksit për të udhëhequr, planifikuar në shtigje të gjata, si dhe me dinakritë tjera. Përpos këtyre, triumfet në art, civilizim dhe kulturë, të gjitha janë fryte të neokorteksit.

Kjo shtojcë e re e kamundësuar formimin e nuansave të reja në jetën emocionale. Për shembull, dashurinë. Strukturat limbistike krijojnë ndjenjën e kënaqësisë dhe dëshirën seksuale – emocione të cilat e sulmojnë epshin seksual. Por me futjen e neokorteksit dhe lidhjet e tija në sistemin limbistik, krijohet lidhja nënë-fëmijë si themel i bashkësisë familijare, si dhe kujdesi i gjatë ndaj fëmijës që e ka mundësuar zhvillimin e njeriut. (speciet që nuk kanë neokorteks, siç janë zvarranikët, iu mungon marrëdhënja prindërore; pasardhësit e posalindur vetë duhen të fshihen për të mos qenë të ngrënë.) Tek njerëzit, lidhëshmëria mbrojtëse mes prindit dhe fëmijës mundëson që pjekuria të vazhdojë deri në fëmijërinë e vonshme gjatë të cilës truri vazhdon të zhvillohet.
Nëse ë përcjellim shkallën filogjenetike nga zvarranikët, përmes majmunit, deri tek njeriu, do ta vërejmë se masa e ngurtë e neokorteksit rritet; rritja mundëson ngritjen e barabartë të lidhjeve reciproke të sistemit cerebral. Sa ma i madh që është numri i lidhjeve të këtilla, rritet edhe distanca e reaksioneve të mundshme. Neokorteksi mundëson harmonizimin dhe struktuimin subtil të jetës sonë emocionale, siç është mundësia të **kemi** vetëdije për ndjenjat personale. Sistemi limbiko-neokortik është më i koplikuar tek primatat sesa tek speciet tjera, shumë më i komplikuar tek njeriu i cili i shpjegon aftësitë tona për t'i shfaqur një numër të madh të reaksioneve emocionale dhe me shumë ma shumë nuansa. Derisa majmuni apo lepuri kanë numër të kufizuar të reksioneve tipike ndaj frikës, neokorteksi i rritur i njeriut mundëson një repertuar shumë më të llojllojshëm – duke ndërlidhur edhe thirrjen e ndihmës së shpejtë. Sa më i koplikuar që bëhet sistemi shoqëror, nuansat e këtilla bëhen më të nevojshme, dhe nuk ka shoqëri më të koplikuar sesa kjo e jona.(12)

Por këto qendra të mëdha apo të larta nuk udhëheqin me tërësinë e jetës emoconale; për gjendjet e rëndësishme emocionale, pësaqërisht ato të jashtëzakonshme, mund të thuhet se janë më afër sistemit limbistik. Për shkak se qendrat cerebrale shumë ma shumë e shpojnë sipërfaqen e sferës limbistike apo e zgjerojnë, truri emocional e luan rolin kryesor në arkitekturën nervore. Si dhe rrënja nga e cila është rritur truri i ri, zonat emocionale mes vete janë të ndërlidhura dhe çojnë kah masa e rrathve të ndërlidhura nga

pjesët e neokorteksit. Kjo i jep qendrave emocionale fuqi të jashtëzakonshme të ndikojnë në funksionimin e pjesëve tjera të trurit, duke e inkuadruar edhe qendrën e mendimit.

II
ANATOMIA E DHUNËS EMOCIONALE

Jeta është komedi për ata të cilët mendojnë e tragjedi për ata të cilët ndiejnë.

Horas VALPOL

Ka qenë pasdite e ngrohët gushti i vitit 1963, kur i përnderuari Martin Luter King juniori(Martin Luther King,Jr.) ka mbajtur fjalimin e parë "I Have a Dream" në tubimin qytetar në Vashington. Atë ditë Riçard Robles(Richard Robles), hajn i njohur është liruar me kusht nga burgu pas tre vjet dënimi të cilat i ka vuajtur për shkak se kishte bërë më tepër se njëqind vjedhjeje ndërsa arsya e këtyre vjedhjeve kishte qenë varsia ndaj heroinës, kishte vendosur të bëjë edhe nje vjedhje. Robles më vonë kishte dëshmuar se kishte dashur të ndërprej me krimin, por paraja pamëshirshëm iu kishte nevoitur për dashnorën dhe vajzën e tyre tre vjeçe.

Apartamenti të cilin e kishte thyer kishte qenë i dy femrave të reja, njëzetenjëvjeçares Xenis Vajli(Janice Wylie)- hulumtuese e **Newsweek**-ut, dhe njëzetetrevjeçares Emilli Hofert(Emily Hoffert)-mësuese. Edhe pse Robles për ta thyer apartamentin kishte zgjedhur pjesën elite të Njujorkut pasi që kishte menduar se aty nuk do të hasë në askend, por Vejli kishte qenë në shtëpi. Duke iu kërcnuar me thikë, Robles e kishte lidhur. Derisa kishte dalur, Emeli përsëri ishte kthyer në shtëpi. Për ta siguruar ikjen, Robles edhe atë e kishte lidhur.

Siç kishte dëshmuar Robles disa vjet vonë, derisa e kishte lidhur Emeli-n, Xhenis Vajli ia kishte tërhequr vërejtjen se për këtë krim nuk do të kalojë i pandëshkuar – do t'ia mbaj në mend fytyrën dhe do t'i ndihmoj policisë për ta gjetur. Duke i premtuar vetes se kjo është vjedhja e fundit, Robles në panik plotësisht e kishte humbur kontrollën. I tërbuar kishte marrë shishen e ujit mineral dhe i kishte goditur femrat derisa ato nuk e kishin humbur vetëdijën, pastaj ashtu u tërbuar dhe i frikësuar shumë herë me thikë kuzhine i kishte goditur dhe prerë. Duke u kthyer në atë çast, në njëzet e pesë vjet më vonë, Robles pikëllueshëm fletë: "Thjesht u çmenda. Koka sa nuk më eksplodoi".

Roblesit deri më sot shumë herë iu ka thyer shpirti për shkak të atyre pak minutave të tërbimit të pakontrolluar. Pas gati tridhjetë vjetësh derisa këtë po e shkruaj, ai ende është në burg për rastin e njohur "Vrasja e femrave të punësuara".

Vlimet e këtilla karakterizohen si dhunë emocionale. Shembulli tregon se në çastet e tilla qendra e trurit limbistik alarmon, duke e adaptuar pjesën e mbetur të trurit situatës urgjente. Dhuna shfaqet momentalisht, duke e provokuar një reagim të tillë në momentet vendimtare, para se neokorteksi, truri mendor, mund ta shqyrtojë se çfarë po ndodhë dhe vetë të vendosë se a është vendimmarrja e drejtë. Identiteti kryesor i këtij lloji

të dhunës është që posa të kalojë akti i caktuar, të zemëruarit nuk janë të vetëdijshëm se çfarë i ka kapluar.

Gjithsesi se dhunat e këtilla nuk janë të shpeshta – rastet e tmerrshme të cilat nxisin për të bërë krime brutale siç është rasti i “Vrasjes së femrave të punësuara”. Mesatarisht më të shpeshta janë ato më pak të rrezikshme, por jo gjithmonë edhe në formë më të butë. Mendoni kur për herë të fundit jeni “humbur” në atë masë, kur jeni zbrazur në dikë, në fëmijë apo bashkëshort, apo shoferin në automobilin tjetër, kur më vonë, pasi që keni menduar dhe jeni penduar, keni kuptuar se tërbimi nuk ka qenë i nevojshëm të jetë prezent. Gjykuar sipas gjithave, edhe ajo ka qenë dhunë, xhindosje psikike, e cila siç do ta shohim, rrjedhë nga amidala, qendra e trurit limbistik.

Nuk janë të gjitha dhunat limbistike brengosëse. Reagim limbistik është edhe kur dikush sa nuk “pëlcet së qeshuri”nga një anegdotë qesharake. Për të njëjtën bëhet fjalë edhe kur janë në pyetje çastet e kënaqësisë intensive: Den Xhensen(Dan Jansen) pas disa disfatave dhimbëse në lojrat olimpike për medalen e artë në rrëshqitje të shpejtë(të cilën ia kishte premtuar motrës së vet e cila ishte në prag të vdekjes), në fund e kishte fituar medalen e artë në vrapim 1000 metra në lojrat olimpike Dimërore të mbajtura në Norvegji në vitin 1994, derisa gruas së tij iu ishte dhënë ndihma e parë në spital sepse ishte shqetësuar së tepërmi nga gëzimi.

QENDRA E TË GJITHA EPSHEVE

Tek njerëzit amigdala (rrjedhë nga fjala Greke për “bajamën”) është gjëndër në formë të bajamës, struktura reciprokisht të lidhura mes vete, e cila shtrihet në trungun cerebral dhe gjendet afër unazës limbistike. Ekzistojnë dy amigdala, nga një në çdo anë të trurit, të ngjitura për korën cerebrale. Amigdala e njeriut është relativisht e madhe në krahasim me cilido paraardhës tonin evolutiv – primat.

Hipokampusi dha amigdala kanë qenë dy pjesë themelore të “hundës cerebrale” primitive të cilat, gjatë evolucionit, kanë ndërtuar korteksin dhe neokorteksin. Deri me sot, strukturat limbistike në të shumtën, apo pjesën më të madhe, veprojnë në mësim dhe kujtesë; amigdala është e specializuar për veprimtari emocionale. Nëse amigdala hiqet nga truri, pasojë mbetet mosnjohja e mundësive të vlerësohet vlera e ndodhisë emocionale; kjo gjendje nganjëherë quhet “verbërim afektiv”.

Pasiqë i mungon pesha emocionale, humbet ineteresimi për marrëdhënie reciproke. Djaloshit të cilit iu ishte menjanuar amigdala në mënyrë kirurgjike për të mos ketë më sulme të rënda, ai është bërë tërsisht i painteresuar për njerëz dhe është mbyllur në vete duke mos kontaktuar me askë. Edhe pse ka qenë në gjendje të bisedojë, ai më nuk i ka njohur as miqët më të afërt, kusherinjtë, madje as nënën dhe fare nuk ka reaguar ndaj vuajtjes së tyre që kanë pasur për mosinteresimin e tij. Pa amigdal duket se nuk ishte në gjendje t’i njoh ndjenjat e veta, dhe të ndien atë që ndiente.(1) Amigdala shërben si depo për memorien emocionale dhe në këtë mënyrë fiton kuptim: jeta pa amigdal është jetë në të cilën humbet kuptimi i personalitetit.

Varësia nga amigdala është shumë më e madhe se sa nga ndjenjat; të gjitha epshet varen nga ajo. Shtazëve të cilave iu është hequr amigdala, apo dëmtuar, iu mungon ndjenja e frikës dhe tërbimi, humbin dëshirën për të garuar apo mes vete të konkurojnë, dhe kështu nuk kanë ndjenjën për pozitën e vet në racën e tyre; emocionet i kanë të topitura apo të zhdukura. Lotët, sinjale të veçanta emocionale për njeriun, inicohen nga

amigdala dhe struktura e saj e afërt – girusi singulativ; nëse janë të dëmtuar apo të paralizuar, apo nëse ngushëllimi i qetëson këto pjesë të trurit – qarja ndërpritet. Pa amgidal nuk ka as lot pikëllim për qetësim.

Xhozef Ledu(Josef Le Doux), neurolog në Qendrën për neurologji pranë universitetit të Njujorkut, ka qenë i pari i cilie ka zbuluar rolin kyç të amigdalës në trurin emocional.(2) Ledu i përketë gjeneratës së re të neurologëve të cilët i kanë aplikuar metodat e reja dhe teknologjitë me të cilat zbulohen deri me atëherë të panjohura zonat saktësisht të përshkruara të ndikimit trunor, dhe në këtë mënyrë kanë pasur mundësi t'i zbulojnë fshehtësitë esenciale të cilat gjeneratat e herëshme shkenctarësh i kanë konsideruar si të pashpjeguara. Zbulimet e tija mbi lidhjet e trurit emocional i përgënjeshtrojnë mendimet një kohë të gjatë të rrënjosura për sistemin limbistik, duke e vendosur amigdalën si qendër të emocioneve dhe duke iu bashkangjitur strukturave tjera limbistike role të ndryshme.(3)

Hulumtimi i Ledeut shpjegon në ç'mënyrë amigdala mund ta merr kontrollën mbi atë se çka bëjmë dhe madje se si truri mendor, neokorteksi, merr vendime. Siç do ta shohim, ndikimi i amigdalës dhe influenca reciproke e amigdalës dhe neokorteksit është thelbi i inteligjencës emocionale.

Pengesat neurologjike

Për t'i kuptuar fuqitë më interesante emocionale në jetën mendore, mund të na shërbejnë si shembuj çastet e reagimit me pasion të rritur për të cilat, më vonë, kur pasionet qetësohën, ndiejmë keqardhje; pyetja është – si bëhemi aq lehtë iracional. Si shembull, marrim femrën e re e cila dy orë e nget automobilin deri në Boston për të drekuar dhe kaluar ditën me të dashurin e saj. Derisa kanë drekuar, ai ia kishte dhënë dhuratën e pritur me muaj të tërë, një grafikë të rrallë të cilën e kishite sjellur nga Spanja. Por, admirimi i saj ishte shkatërruar në atë moment kur ajo kishte propozuar që pas drekës ta shikojnë projeksionin e filmit, derisa dashnori i saj e kishte provokuar duke i thënë se nuk mundet ta kaloj ditën me të sepse i duhej të shkonte në trenig të **softballit** (lloj bejzbolli). E lënduar dhe e tradhtuar, me lotë në sy ishte ngritur, kishte dal jashtë dhe në atë çast e kishte hedhur grafikën në plehrishte. Duke e rikujtuar incidentin disa muaj më vonë, vajza thotë se nuk vuan që është ndar por i dhimbset humbja e grafikës.

Në çastet siç janë këto – kur ndjenjat impulsive e mposhtin racionalitetin – zbulimi i ri mbi amigdalën vjen në shprehje. Sinjalet të cilat depërtojnë deri tek shqisat lejojnë që amigdala të vëzhgojë çdo rrezik të mundshëm. Kështu amigdala ka vlerë të madhe në jetën mendore, dhe i ngjanë një rojtari psikik i cili i kontrollon ngjarjet, vëzhgimet, duke parashtruar pyetjet e njëjta, ato më të thjeshta: "A ekziston diçka çka nuk dua? Diçka çka më lëndon? Nga çka kam frikë?". Po qe se vërtetohet se është ashtu dhe përgjigjja është "PO", amigdala përnjëherë reagon si pengesë neurologjike, duke iu dërguar mesazhe shqetësuese të gjitha pjesëve të trurit.

Në arkitekturën cerebrale, amigdala identifikohet me stacionin alarmues në të cilën administratorët janë të gatshëm të dërgojnë thirrje për ndihmë policisë, zjarrfikësëve dhe fqinjëve, çdoherë kur rrezikohet sistemi i sigurisë së shtëpisë.

Nëse i themi, alarmo për frikën, ajo dërgon mesazh urgjent secilës pjesë të rëndësishme të trurit: e incon sekretimin e hormoneve "lufto apo ik" trupore, duke i aktivizuar qendrat e lëvizjes, sistemin kardiovaskular dhe abdomenin.(4) Sinjalet tjera të

amigdalës paralajmërojnë sekretimin e domosdoshëm të një pjese të hormonit norepireferin ndoshta kështu do të rritet aktiviteti i sërishëm i pjesëve themelore cerebrale, duke inkuadruar edhe ato të cilat i shpejtojnë shqisat, dhe trurin për ta aktivizuar në tërësi. Sinjalet shtesë nga amigdala e dirigjojnë trungun cerebral t'ia bëjë të mundur fytyrës të merr pamjen e frikës, t'i ndal lëvzijet e panevojshme muskulare, të shpejtohet puna zemrës dhe të rritet shtypja e gjakut dhe ngadalsohet frymëmarrja. Të tjerat drejtojnë vëmendjen në burimin e frikës dhe përgatisin muskujt që me akordim të reagojnë. Njëkohësisht ngacmohen sistemet kortike të kujtesës për të dalluar atë që është urgjente në situatën e caktuar pasiqë kanë epërsi mbi zonat tjera të mendimit.

Kjo është vetëm një pjesë kujdesshëm e harmonizuar të renditjes së ndërrimeve me të cilat udhëheqë amigdala, sikur komandon me të gjitha zonat cerebrale.(për studim më të detajizuar shiko SHTOJCËN III). Rrjeta e shtrirë e amigdalës, me lidhjet nervore, i lejon që në kohën e alarmit emocional të shkojë dhe të dirigjojë me pjesën më të madhe të trurit, duke inkuadruar edhe trurin racional.

Rojtari emocional

Miku më tregoi sesi për pushime kishte qenë në Angli dhe kishte drekuar pranë kanalit. Më vonë, duke shëtitur kishte zbritur shkllëve të punuara prej guri kah kanali, befas e kishte parë një vajzë e cila kishte zgurdulluar shikimin në ujë, me fytyrë të ngrirë nga frika. Para se ta kuptoj arsyen e vërtetë, veç kishte kërcyer në kanal, me pallto e kravatë. Kur ishte hedhur në ujë, kishte kuptuar se vajza në shok i kishte ngulur sytë në fëmijun i cili kishte ra në kanal dhe të cilin ky e kishte shpëtuar.

Por çka e kishte shtyer të hedhet në ujë para se te di arsyen? Përgjigjja, me siguri ka qenë në amigdalën e tij.

Në njërën prej zbulimeve më të detajizuara mbi emocionet për dhjetë vjet e fundit, puna e Ledu zbulon mënyrën se si arkitektura e trurit i mundëson amigdalës pozitë superiore njëlloj rojtari emotiv i cili është në gjendje ta sulmojë trurin.(5) Hulumtimet e tij tregojnë se si sinjalet e shqisave të syrit, apo veshit, së pari udhëtojnë nëpër tru deri tek talamusi, e mandej me një sinaps deri tek amigdala; tjetri sinjal nga talamusi drejtohet kah neokorteksi – truri mendor. Një degëzim i tillë i mundëson amigdalës të përgjigjet para neokorteksit, dhe kështu tërheq informatat përgjat disa niveleve bashkuese cerebrale, para se kjo përfundimisht dhe në tërësi t'i shqyrtoj dhe inicojë regimin skajmnisht të drejtuar.

Hulumtimet e Ledeut janë revolucionare për të kuptuar jetën emocionale se këto janë të parat të cilat duhen të depërtojnë nëpër rrugët nervore kah ndjenjat të cilat e kryqzojnë neokorteksin. Ndjenjat të cilat direkt kalojnë përmes amigdalës i përkasin ndjenjave tona më primitive dhe më të fuqishme; kjo lidhje në të shumtën shpjegon fuqinë e emocioneve për ta tejkaluar racionalitetin.

Në neurologji ka qenë këndvështrim i rrënjosur se syri, veshi, dhe senzorët tjerë, bartin sinjalin deri tek talamusi e prej aty shtigjeve senzorike lëvizin drejt zonave të neokorteksit ku sinjalet modelohen në sende siç i shohim. Sinjalet radhiten sipas vlerës, kështu që truri mund të dallojë se çfarë objekti i caktuar simbolizon dhe çfarë do të thotë prezenca e tij. Teoria e vjetër thotë se sinjalet nga neokorteksi dërgohen deri tek truri limbistik, e nga aty me reaksione përkatëse shpërndahen nëpër tru dhe tërë trupin. Ledu ka zbuluar tufa më të vogëla neuronesh të cilat drejtëpërsëdrejti çojnë nga neokorteksi

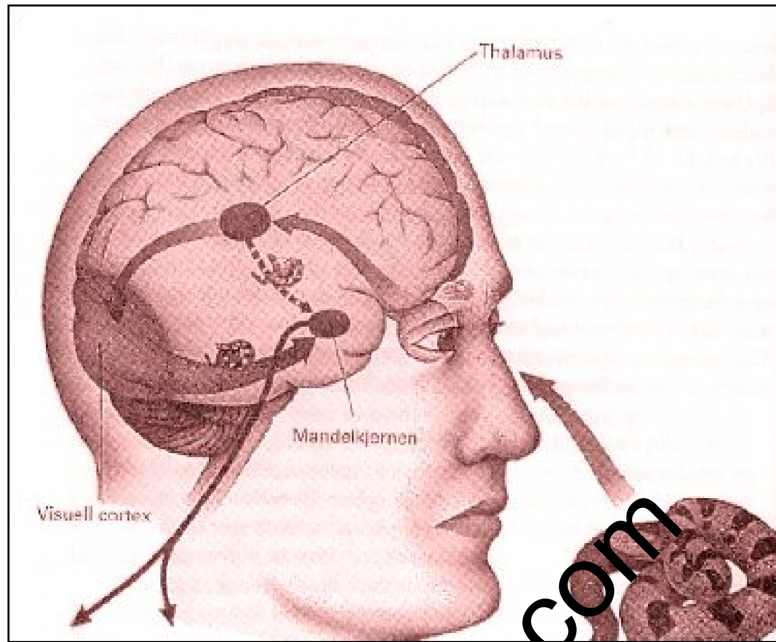
deri tek amigdala, së bashku me ato të cilat shpërndahen nëpër shtigjet e mëdha të neuroneve deri tek korteksi. Ky shteg që është më i ngushtë dhe më i shkurtë dhe që i ngjanë oborrit të mbrapëm nervor, lejon që amidala t'i pranojë disa prej hyrjeve direkte nga shqisat dhe fillon të reagojë para se t'i regjistroj neokorteksi në tërsi.

Me këtë zbulim është hedhur poshtë pohimi se amigdala varet vetëm nga sinjali i neokorteksit për t'u formuar reagimi emocional. Në rrugën e rreziqeve të sinjalizuara, amigdala mund të inicojë reagime emocionale, edhe pse lidhja paralele fillon nga mesi i amigdalës dhe neokorteksit. Amigdala na shtynë në aksion, derisa pak më i ngadalshëm, por më i informuar, neokorteksi i zbulon planet e përpunuara të reagimit.

Duke e studijuar frikën tek shtazët, Ledu ka mposhtë urtinë dominuese mbi shtigjet nëpër të cilat shtegëtojnë emocionet. Në eksperimentin më të rëndësishëm, ai tek minjët i ka shkatërruar tonet e caktuara në pjesën auditore të korteksit me ndihmen e elektroshokut. Minjët shpejtë janë mësuar t'i frikësohen zërit, edhe pse vetë toni nuk është regjistruar ne neokorteksin e tyre. Zëri ka shkuar direkt nga veshi përmes talamusit deri tek amigdala, duke ikur shumë e ma shumë niveleve më të larta. Shkurtazi, minjët kanë mësuar emocionalisht të reagojnë pa asnjë ndikim tjetër shtesë të korteksit: amigdala e ka pranuar, mbajtur në mend dhe vetëm e ka modeluar frikën e tyre.

"Në mënyrë anatomike, sistemi emocional mund të veproj i pavarur prej neokorteksit", më ka thënë Ledu. Disa reagime emocionale dhe memoria emocionale mund të lindin të pavetëdijshme, pa rolin e kognivitetit". Amigdala mund ta ndërtojë memorien dhe t'i renditë reagimet të cilat i bëjmë, e nuk e dimë sakt për çfarë arsye, pasi që shkurtorja nga talamusi deri tek amigdala tërësisht e ka tërthuar neokorteksin. Duket se kjo rrugë e tërthortë i mundëson amigdalës deponim mbresash emocionale dhe kujtimeve për të cilat të vetëdijshëm nuk i njohim fare. Ledu supozon se roli i amigdalës në memorie është vështirë të vërehet, kjo mund të shpjegohet me eksperimentin e veçant kur nga njerëzit kërkohet të zgjedhin figura gjeometrike të modeluara në mënyrë jo të zakont të cilat iu tregohen në kohëzgjatje të shkurtë dhe shpejtësi të madhe sa që nuk janë të vetëdijshëm asaj që kanë parë.(6)

Hulumtimet e gjata tregojnë se në milisekondat e parë të vështrimit tonë të sendit të caktuar ne jo vetëm që në mënyrë të pavetëdijshme e njohim se çfarë ajo paraqet, por edhe vendosim se a na pëlqen apo jo; "nënvetëdija kognitive" tregon se jemi të vetëdijshëm prejardhjes së asaj që shohim, por edhe se kemi gjykim të caktuar për të.(7) Emocionet tona posedojnë mendje të veçant e cila mund të mendojë e pavarur nga mendja jonë racionale.



REAGIMI "LUFTO APO IK"
Ngritet shtypja e gjakut dhe shpejtohet rrahjae zemrës. Muskujt e mëdhenjë janë të përgatitur për aksion të shpejtë.

Sinjalet vizuele së pari nisen nga retina deri tek talamusi ku përkthehen në gjuhën e trurit. Pjesa e madhe e mesazhit shkon pastaj deri tek korteksi vizuel ku analizohet dhe interpretohet kuptimi i saj dhe përgatitet reagimi përkatës; nëse përgjigjja është emocionale, sinjali shkon deri tek amigdala për t'u aktivizuar qendrat emocionale. Por, pjesa më e vogël e sinjalit fillestar shkon drejt nga talamusi deri tek amigdala, me transmision të shpejtë, duke mundësuar reagimin(edhe pse më pak precizë) e furishëm. Në këtë mënyrë amigdala mund të prodhojë përgjigje emocionale para se qendrat kortekse në tërësi të regjistrojnë se çfarë po ndodhë.

SPECIALISTËT E MEMORIES EMOCIONALE

Mendimet e pavetëdijshme paraqesin memorien emocionale; depoja e tyre gjendet në amigdalë. Hulumtimet e Ledeut dhe të neurologëve tjerë tash thonë se hipokampusi, për të cilin është menduar se është struktur kryesore e sistemit limbistik, më shumë ndikon në regjistrimin dhe krijimin e matricave perceptive sesa në reaksionet emocionale. Roli kryesor i hipokampusit është t'ia mundësojë memories njohjen e konteksit, vital për vlerën e emocionit; hipokampusi dallon ndryshimin e prezencës së ariut në kopshtin zoologjik dhe të atij në oborrin tuaj.

Derisa hipokampusi i mban në mend vetëm faktet, amigdala siguron kuptime plotësuese. Po qe se kemi tentuar ta tejkalojmë automobilin në autostradën dykahore dhe

për një fije floku i kemi ikur ndeshjes direkte, hipokampusi do t'i përcjellë detajet e incidentit siç janë gjerësia e rrugës, kush ka qenë me neve në automobil, si është dukur automobili tjetër. Edhe pse, amigdala gjithmonë do të na tërheqë vërejtjen çdo herë kur e tejkalojmë automobilin me rrrethana të ngjajshme. Siç m'i ka shpjeguar Ledu: "Hipokampusi është, për shembull, i pari ai që e njofton fytyrën e kusherinjës suaj. Por amigdala e shton faktin se ajo në të vërtetë nuk ju joshë". Truri i shfytëzon metodat e thjeshta, por të shkathta, për t'i regjistruar kujtimet emocionale me intensitet të jashtëzakonshëm: sistemi i njëjtë neurokimik për alarmim i cili e përgatitë trupin për rrethana të rrezikshme për jetën "lufto apo ik", gjithashtu në memorie gdhenden çastet pitoreske.(8) I stresuar (apo madje edhe për shkak të shqetësimit dhe dalldisë së jashtëzakonshme), nervi i cili udhëton nga truri deri tek gjëndra adrenaline mbi veshkë, e inicon sekretimin e epinefrinit dhe norepirefinit, hormone të cilat udhëtojnë nëpër trup, duke e përgatitur atë për rrezik. Këto hormone i aktivizojnë receptorët e nervave të vagusit(mushkrive dhe lukthit, p.p); derisa nervi i vagusit përcjellë mesazhin cerebral mbi regullimin e ritmit të zemrës, ai, gjithashtu, kthen sinjalin prapa, i aktivizuar nga epinefriniti dhe neoepirefreniti. Në tru amigdala është vend kryesor ku shkojnë këto sinjale; këto i aktivizojnë neuronet përbrenda amigdalës për të qenë në gjendje që pjesëve tjera të trurit t'i tregojnë që sa më sakt të mbajnë në mend se çfarë po ndodhë.

Kjo gatishmëri e amigdalës sikur gdhend në memorie shumicën e çasteve të tensionimit emotiv me intensitetin shtues – ai është, për shembull, arsya me të cilën me siguri do ta mbajmë në mend ku kemi shkuar në takimin e parë me personin e dashur apo çka kemi bërë kur kemi dëgjuar se ka eksploduar anija kozmike **Challenger.** Sa më e përgatitur që është amidala, memoria bëhet më e fuqishme; përvojat të cilat më së shumti na frikësojnë në jetë, apo na shqetësojnë i përkasin kujtimeve më të paharruara. Kjo do të thotë se truri i ka dy sisteme të kujtesës: njërën për ngjarjet e rëndomëta dhe tjetrën për ato që janë emocionalisht të kushtëzuara. Sistemi i veçant i memories emocionale është i rëndësisë së jashtëzakonshme në evolucion, natyrisht, pasi që iu mundëson shtazëve t'i rikujtojnë në mënyrë pitoreske ato që iu pëlqejnë apo i frikësojnë. Por në ditët e sotme, memoria emocionale mund të jenë udhëheqës të këqijë.

ALARMIMET E VONUARA NERVORE

Amidala, nëse jo shpesh, atëherë me vonesë, aktivizon veprimin e këtyre alarmeve – të vonuara – nervore në raport me shpejtësinë e botës në të cilën jetojmë. Si depo e momerjes emocionale, amigdala depërton në përvojë, duke bërë krahasimin midis asaj që ndodhë tash dhe asaj që ka ngjarë në të shkuarën. Metoda e saj krahasuese është asociative: nëse pjesa kryesore e situatës së tashme e përkujton për të shkuarën, ajo mund ta shpallë si "ngjajshmëri", për këtë arsye lidhja e këtillë është e pasakt; ajo vepron para se të kontrollohet në tërsi. Ajo ngapak dirigjon që të reagojmë në ngjarjet e tanishme në të njëjtën mënyrë siç është regjistruar, në mendime, emocione, reagime të mësuara të përgjigjen në ngjarjen e pacaktuar, por prapë deri diku i ngjajshëm me ato paraprake për të qenë amigdala e alarmuar.

Kështu infermierja ushtarake e dikurshme kishte qenë, e tronditur ma pamjet e panumërta të lëndimeve tmerruese të cilat gjatë kohës së luftës i kishte përjetuar duke i shëruar të lënduarit, papritmas kishte qenë e hutuar me përzierjen e tmerrit, neveritjes dhe panikut, pas shumë vitesh iu ishte përsëritur reagimi nga fushë beteja, reagim të cilin e

kishte inicuar kundërmimi nga dollapi në të cilin dollapë fëmiju i saj e kishte lënë pelenën e pist. Vetëm pak detaje të ngjajshme, në situata të caktuara, janë të nevojshme që amigdala të inicon thirrje për alarm. Problemi qëndron në faktin se përjetimet emocionale të cilat kanë forcën të nxisin krizën e reagimeve, si përgjigje në të mund të jetë identifikimi në mënyrën e vjetër.

Në çastet e ngjajshme, jo-preciziteti i trurit emocional vërteton faktin se shumë kujtime të forta emocionale burojnë që nga vitet e para të jetës dhe ndikojnë në marrëdhënien fëmijë-prind. Kjo në veçanti vërtetohet me rastin e ndodhive traumatike siç është rrahja apo pakujdesia totale. Gjatë periudhës së herëshme të jetës, strukturat tjera cerebrale, ne veçanti hipokampusi i cili është primar për kujtimet narrative – selia e mendimit racional, akoma nuk është plotësisht e zhvilluar. Gjatë kujtimeve, hipokampusi dhe amigdala reciprokisht bashkëpunojnë; çdonjëri prej tyre ndaras deponon dhe e kthen informatën e caktuar. Derisa hipokampusi e kthen informatën, amigdala merr vendim se a ka informacioni vlerë emocionale. Por amigdala, e cila shumë shpejtë tek foshnjet zhvillohet – në lindje gati se është e formuar.

Ledu i referohet rolit të amigdalës në fëmijëri për ta përkrahur parimin i cili një kohë të gjatë ka qenë bazik në opinonin psikoanalitik: se marrëdhëniet reciproke në vitet e herëshme të jetës kopjohen vargjet e leksioneve emocionale, baza e të cilave është në adaptimin dhe shqetësimin në kontaktin fëmijë-prind.(9) Këto leksione emocionale janë aq shumë të vështira për t'u kuptuar nga pozicioni i njeriut të rritur, pasi që, beson Ledu, janë të palosura në amigdal si plane, brutale, memece, skematike për jetën emocionale. Pasi që kujtimet më të herëshme emocionale formohen në kohën kur fëmijët nuk dinë të flasin për përvojat e tyre, në momentin kur kujtimet emocionale në jetën e më vonshme kthehen, nuk ekziston numri i përshtatshëm i mendimeve për përgjigjjen me të cilën jemi të preokupuar. Njëra prej arsyeve për konfuzionin tonë të zbrazësisë emocionale qëndron në faktin se ajo buron nga periudhat e herëshme të jetës sonë kur gjerat i kemi pasur të panjohura, derisa ne nuk kemi poseduar fond të mjeftueshëm fjalësh për t'i përshkruar ngjarjet të cilat është duhur t'i kuptojmë. Ne mund t'i kemi ndjenjat kaotike, por jo edhe për fjelët nga memorija ku janë formuar.

KUR EMOCIONET JANË TË FURISHME DHE TË PAMENDUARA

Ka qenë diku rreth orës tre e mëngjesit kur një send i madh ka ra nga plafoni në këndin e djathtë të dhomës sime të fjetjes, duke e mbuluar dhomën me gjera nga nënkulmi. Për një sekond kam kërcyer nga shtrati dhe kam dalë jashtë, nga frika se i tërë plafoni do të shembët. Kur e kuptova se jam jashtë rrezikut, me kujdes përgjova në dhomën e fjetjes për të shikuar se çka ishte ajo që kishte shkaktuar dëmin dhe zhurmën, për të cilën kam menduar se ishte shembur platformi, e kishte shkaktuar grumbulli i madh i kutive të cilat gruaja ime i kishte palosur aty kur e kishte pastruar dollapin. Asgjë nuk kishte ra nga nenkulmi, se nënkulëm as që ka pasë. Plafoni kishte qenë i paprekur, gjithashtu edhe unë.

Kërcimi im nga shtrati derisa isha i dremitur, i cili ka mundur të më shpëtoj nga lëndimi i shkaktuar nga shembja e plafonit, e ilustron fuqinë e amigdalës që në momentin e rrezikut të na shty në aksion, para se neokorteksi të mbëri ta regjistroj në tërësi se çfarë po ndodhë. Shtegëtimi i rrezikut që kalon nga syri, apo veshi, përmes talamusit deri tek

amigdala, ka vlerë themelore: kursen kohën gjatë rrezikut kur është i nevojshëm reagimi momental. Por kjo lidhje nga talamusi deri tek amigdala përcjellë vetëm një pjesë të vogël të mesazhit senzorik, derisa pjesa më e madhe shkon drejt neokorteksit. Kështu që atë të cilën e gjegjistron amigdala, me këtë rrugë të shpejtë, paraqet, në rastin më të mirë, sinjalin e pacaktuar i cili është më se i mjaftueshëm për paralajmërim.

Rruga direkte paraqet përparësi të madhe për kohën cerebrale e cila llogaritet në të qintat e milisekondes. Amigdala tek minjët mund të reagojë për dymbëdhjetë mili-sekonda – një e dymbëdhjeta pjesë e sekondes. Rrugëtimi nga talamusi përmes neokorteksit, deri tek amigdala kalohet për dyfish kohë më të gjatë. Ende duhet të bëhen matjet e ngjajshme në trurin e njeriut, por mesiguri ndjekjet e **vrazhda** do të jenë edhe një kohë prezente. Siç thekson Ledo : “Nuk duhet sakt ta dini se çka është në pyetje për ta kuptuar rrezikun e mundshëm.”(10)

Në termet evolutive, vlera e ekzistimit të rrugës së drejtëpërdrejtë duhet të jetë se është shumë e madhe, pasi që lejon reagim të shpejtë i cili gërvishë disa milisekonda gjatë kohës së reagimit ndaj rrezikut. Këto milidsekonda kanë mundur t`i ruajnë jetat e paraardhësve tonë prasisorëve në aq numër sa që një plan i tillë sot është i dukshëm në rolin e trurit të gjitarëve, duke inkuadruar aty edhe trurin tënde dhe timin. Në të vërtetë, derisa kjo lidhje ka një kufizim relativ në rolin e jetës mendore të njeriut, në masë të madhe e kufizuar me kriza emocionale, pjesa më e madhe e jetës mendore tek zogjët, peshqit dhe zvarranikët varet nga ajo pasi që ekzistimi i tyre bazohet në vështrimin e tyre të përherëshëm të grabitqarëve apo grabitjeve. “Ky sistem primitiv cerebral më i ulti tek sisorët, paraqet sistemin bazik tek jo-sisorët”, thotë Ledu. “Ai mundëson ndryshimin e shpejtë të emocioneve. Por ky është proces shumë i shpejtë dhe jo i përkryer; qelizat reagojnë shpejtë por jo edhe shumë preciz.”

Një joprecizitet i tillë është, për shembull, identike tek ketrat, pasi që i shtynë të shkojnë në anën e sigurtë, duke kërcyer në sinjalin e parë i cili kishte mundur ta paralajmëroj armikun, madje, të nisën kah grabitja triumfale. Por në jetën e njeriut ky lloj jopreciziteti mund të ketë pasoja fatale në marrëdhëniet recirproke se, thënë në përgjithësi, mund të kërcejmë në person apo ndonjë send të gabuar, apo nga ai të ikim. (Marrim si shembull, kamarieren e cila e lëshon tabakun me gjashtë pjata kur e ka parë gruan me gërsheta të dredhura në maje të kokës – të njëjtë siç i ka pasur gruaj për të cilën burri e ka braktisur.) Gabimet e këtilla fillestare emocionale bazohen më parë në ndjenja sesa në arsye. Ledu këtë e quan “emocion prakognativ” reagim i bazuar në moment, apo pjesëve, informacioneve senzorike të cilat nuk janë plotësisht të dalluara, apo të përforcuara për objektin dallues. Ky është segment i papërcaktuar i informacioneve senzorike, sikur tek dallueshmëria nervore e melodisë – në vend se ta dallojmë melodinë vetëm në bazë të disa toneve, perceptimi ynë është i preokupuar me taktet e para të papërcaktuara. Nëse amigdala ndijenë se modeli senzorik i cili paraqitet ka vlerë, ajo e nxituar merr vendim dhe reagon para se të paraqiten dëshmitë e vërteta apo cilido tjetër konfirmim.

Ngapak habitë fakti se ne mezi i vërejmë mjegullat e ndjenjave tona eksplozive, e në veçanti se ende jemi robër të tyre. Amigdala mund të reagojë në delirium, apo tërbim, para se korteksi ta kuptojë se çfarë po ndodhë, pasi që emocioni është i papërcaktuar ai krijohet i pavarur nga mendimi.

MENAXHERI EMOCIONAL

Gjashtëvjeçarja Xhesika(Jessica), vajza e shokut, për të parën herë kishte kaluar natën tek shoqja dhe nuk është ditur se kush është më e shqetësuar për këtë – nëna apo vajza. Edhe pse është munduar që vajza mos ta vërej se ishte jashtëzakonisht e shqetësuar, nervozizmi i saj ishte rritur rreth mesnate, kur ishte bërë gati të bije në gjumë kishte dëgjuar zilen e telefonit. Duke lëshuar brushën e dhëmbëve, kishte vrapuar deri tek telefoni, zemra kishte filluar t'i rrihte me shpejtësi, derisa nëpër kokë i kishin kaluar imazhet e Xhesikës në rrezik të madh.

Nëna kishte ngritur receptorin dhe kishte pëshpëritur "Xhesika!", pasi që kishte dëgjuar zerin e femrës e cila kishte thënë: "Ah, mendoj se e kam gabuar numrin…"

E përmbajtur, nëna me zë të edukuar e të përmbajtur e kishte pyetur: "Cilin numër e keni kërkuar?".

Derisa amigdala funksionon gjatë reagimeve impulsive dhe të vrullshme, pjesa tjetër e trurit emocional mundëson përgjigjen adekuate dhe të drejtë. "Shurdhuesi" cerebral i alarmeve të amigdalës gjendet në anën tjetër të lidhjes tjetër me neokorteksin në pjesën frontale, kundrullë ballit. Korteksi para fronatal vepron kur dikush frikohet apo tërbohet, por edhe qetëson dhe kontrollon ndjenjat për të udhëhequr sa më mirë në situatën e dhënë, apo edhe nëse vlerësimi i sërishëm kërkon krejtësisht lloj tjetër reagimit, siç është rasti i nënës së brengosur pranë telefonit. Kjo pjesë e neokorteksit mundëson reagim adekuat dhe analitik të impulseve tona emocionale, duke e adaptuar amigdalën dhe zonat tjera limbistike.

Zakonisht që nga fillimi, zonat parafrontale udhëheqin me reagime tona emotive. Mos ta harrojmë se pjesa më e madhe e informacioneve senzorike të talamusit nuk shkojnë deri tek amigdala, por deri tek neokorteksi dhe numri i madh i qendrave të tij të pranimit dhe modelimit të kuptueshëm të asaj që shohim; me këtë informatë dhe me reagimin tonë mbi të udhëheqë loba parafrontale, qendër e planifikimit dhe organizimit të veprimit, duke inkudaruar edhe atë emocional. Në vargjet e lidhjeve të pandalshme, neokorteksi e regjistron dhe e analizon informacionin, e kupton dhe, përmes lobeve parafrontale ia përshtat reagimin. Nëse është e nevojshme gjatë procesit të reagimit emocional, lobet parafrontale japin urdhër, bashkëpunojnë me amigdalën dhe me sistemet tjera të trurit emocional.

Një progresion i këtillë i cili e mundëson njohjen e reagimeve emocionale paraqet renditjen e rëndomtët. Kur inicohet emocioni, lobet parafrontale përnjëherë e sajojnë mbikëqyrjen mbi atë çka është e rrezikshme apo e dobishme duke dhënë reagime të panumërta, nga këto reagime e zgjedhin njërën, atë më të përshtatshmën.(11)

Tek shtazët ato orientojnë sulmin apo ikjen. Gjithashtu edhe tek njeriu, vendosin se kur ai të sulmojë apo të ikë, të qetësohet, bindet, ngushëllohet, prolongohet, shkakton ndjenjën e fajsisë, të vë vërejtje, kur të çilet apo të tërhiqet, inatoset etj; duke ndërlidhur një varg dinakrish emocionale.

Përgjigjja neokortike sipas kohës cerebrale është më e ngadalshme sesa sulmi mekanik pasi që janë të ndëlidhura ma shumë lidhje reciproke. Ajo mund të jetë më e arsyeshme dhe më e vëmendshme sepse ndjenjës i paraprinë mendimi. Neokorteksi vepron kur e dimë humbjen dhe kur jemi të pikëlluar, apo edhe të lumtur kur e arrijmë ndonjë sukses, apo edhe nëse mendojmë për atë se çka dikush ka thënë për neve dhe për këtë zemërohemi apo pajtohemi.

Si në rastin e amigdalës, mungesa e punës së lobes parafrontale nxitë zhdukjen e pjesës së medhe të jetës emocionale; me mangësinë e ndjenjave dhe reagimeve emocionale – asgjë nuk fitohet. Për rolin e lobeve parafrontale në jetën emocionale neurologët dyshojnë në ngjarjen katastrofike të viteve të 40-ta kur janë “shëruar” sëmundjet mendore me intervenim të gabuar kirurgjik – lobotomija, me të cilën (nga mos kujdesia) është hequr një pjesë e lobeve parafrontale, apo janë prerë lidhjet ndërmjet korteksit parafrontal dhe trurit më të ulët. Në kohën kur nuk kanë ekzistuar barërat efikase për shërimin e sëmundjeve mendore, lobotomija ka qenë e lejuar si përgjigje për çrregullimet e rënda emocionale – shkëputja e lidhjeve ndërmjet lobeve parafrontale dhe pjesës tjetër të trurit, pacienti është konsideruar i “shëruar”. Për fat të keq. Qmimi ka qenë, te numri më i madhë i pacientëve, humbja e jetës emocionale. Lidhja kryesore kishte qenë e shkatërruar.

Dhuna emocioonale supozohet se i ndërlidhë dy lloje procesesh: aktivizimi i amigdalës dhe jo-mundësia që të inicohen proceset neokortekse të cilat, zakonisht, e mbajnë në barasëpeshë reagimin emocional – apo ngacmojnë zonën neokortekse të cilën e çojnë deri tek shqetësimi emocional.(12) Në ato çaste mendja emocionale e tejkalon mendjen racionale. Njëra nga mënyrat që korteksi të veproj si drejtues i suksesshëm i emocionave – duke i vlerësuar reagimet para veprimit – është amortizim i sinjalit pët aktivizim të cilin e dërgojnë amigdala dhe qendrat tjera limbistike, sikur prindi i cili nuk i lejonë fëmijës së lazdruar që diçka të grabisë dhe e gorton në mënyrrë të edukuar të kërkojë (apo të pret) për atë që kërkonë.(13)

Duket se lobja e majta parafrontale është “ndërprerëse” kryesore për emocionet shqetësuese. Neuropsikologët e kanë vërtetuar, duke e studiuar disponimin e pacientëve me lëndime të pjesëve të lobeve parafrontale, se lobja e majtë parafrontale funksionon si termostat, duke rregulluar emocionet e pakëndshme. Lobja e djathtë parafrontale paraqet selinë e ndjenjave negative, siç janë frika dhe agresiviteti, derisa lobja e majtë parafrontale mbikëqyrë këto emocione me siguri duke inhiberuar loben e djathtë.(14) Për shembull, një grup pacientësh të cilëve iu ishte lënduar korteksi i majtë parafrontal, kanë anuar kah brengosja dhe frika më e madhe; tek ata me lëndime në anën e djathtë është vërejtur “kënaqësia e tepërtuar”; gjatë testimit, ata janë ankuar dhe nuk i kanë kushtuar rëndësi sjelljes.(15) Mandej, aty është edhe rasti i burrit – njeriut të “lumtur” të cilit një pjesë e lobës së djathtë parafrontale iu është menjanuar me intervenim kirurgjik shkaku i deformimit cerebral. Gruaja e tij i kishte treguar mjekëve se ai pas operimit kishte përjetuar një ndryshim radikal të personalitetit – më vështirë nervozohet, dhe e lumtur kishte treguar, se ai shte bërë më i dashur.(16)

Shkurtazi, duket se lobja e majtë parafrontale është pjesë e sistemit e cila mund të ndërpritet, apo, në rastin më të mirë, vetëm nëse nuk janë në pyetje sulmet më të forta negative emocionale. Nëse amigdala e nxitë shqetësimin, lobja e majtë parafrontale shfaqet si “ndërprerëse” e emocioneve brengosëse: amigdala propozon, ndërsa lobja parafrontale e hedhë. Këto lidhje parafrontale-limbistike kanë vlerë të paçmuar për jetën tonë mendore, shumë ma shumë se që është adaptimi i emocioneve; ato janë menagjuese kryesore gjatë marrjes së vendimeve më të rëndësioshme në jetë.

HARMONIZIMI I EMOCIONEVE DHE MENDIMEVE

Lidhja ndërmjet amigdalës (dhe strukturave të ngjajshme limbistike) dhe neokorteksit paraqesin selinë e luftës apo paqes të cilat ngjajnë midis kokës dhe zemrës, mendimeve dhe ndjenjave. Kjo lidhje shpjegon se pse është emocioni i rëndësisë vitale për mendime frytdhënëse, dhe gjatë marrjes së vendimeve të mençura apo çfarë na mundëson që, thjesht, të mendojmë kthjellët.

Mos ta harrojmë se emocionet mund ta rrezikojnë mendimin. Neurologët e përdorin termin “memoria punuese” për të shprehur masën e vëmendjes gjatë të cilës mendja mbanë shënime kryesore për kryerjen e detyrës apo problemit, pavarsisht se a janë në pyetje format e përkryera të mendimit për të cilat njeriu hulumton gjatë zgjedhjes së zgjidhjeve të caktuara apo janë ato elemente gjatë zgjidhjes së detyrave në testim. Korteksi parafrontal është zonë cerebrale përgjegjëse për “memorien punuese”.(17) Megjithat, lidhja nga truri limbistik deri tek lobet parafrontale mundësojnë që sinjalet e forta emocionale – shqetësimit, tërbimit e të ngjajshme – të nxisin staticitetin nervor, duke ua mundësuar këtë lobeve parafrontale gjatë mbajtjes së “memories punuese”. Për këtë arsye, kur jemi emocionalisht të shqetësuar themi se nuk mund “të mendojmë qartë” – apo, edhe kur brengosja konstante emocionale e zvogëlon aftësinë intelektuale tek fëmijët dhe nuk lejon rritjen e kapacitetit të mësimit.

Kjo paaftësi, nëse është subtile, nuk mund të lidhet me matjen e IQ-us, edhe pse është e dukshme gjatë shumë testimeve evidente neuropsikologjike. Për shembull, sipas një studimi, gjatë një hulumtimii gjatë kohës së testimit neuropsikologjik është zbuluar se djemët, të cilët në shkollën fillore kanë pasur rezultate të IQ-us mbi mesatern prapëseprapë kanë qenë nxënës të dobët, kanë pasur të dëmtuar funksionimin e korteksit frontal.(18) Poashtu kanë qenë impulsiv dhe të brengosur, shpesh të shqetësuar dhe ngatrresarë, që paralajmëron mungesën e kontrollës parafrontale mbi reagimet limbistike. Përkundër potencialit të tyre intelektual, këta janë ata fëmijë të cilët me siguri nuk do të kenë sukses në fakultet, apo do t’i ipen alkoolizmit apo kriminalitetit – dhe atë jo se u është deformuar intelekti, por iu është zvogëluar mundësia për ta kontrolluar jetën emocionale. Truri emocional, gati i ndar nga zonat kortekse të cilat janë të testuara me IQ teste, njëjtë drejtojnë me terbim dhe mëshirë. Këto lidhje emocionale ndërtohen gjatë tërë fëmijërisë me anë të përvojës, e ne, në dëmin tonë, përvojat e këtilla ia lëmë rastit.

Në përpjekjen e arritjes largpamëse të të kuptuarit të jetës mendore, Dr Antonio Damasio, neurolog në fakultetin e Medicinës në Ajova, ka realizuar studime të përpikta në dëmtimin tek pacientët të cilët e kanë pasur të këputur lidhjen parafrontale me amigdalën.(19) Marrja e vendimeve tek ata ka qenë e mangët, por gjatë kësaj, nuk e kanë pasur të zvogëluar IQ-n apo të dëmtuar aftësinë kognitive. Përkundër mangësisë së dëmtimit të inteligjencës, ata bëjnë zgjedhje disfatiste në jetën private dhe në punë, por mund të bëhen pafundësisht të preokupuar me marrjen e një vendimi banal, siç është caktimi i takimit.

Dr Damasio pohon se vendimi i tyre për të zgjedhur është shumë i dobët shkaku i humbjës së aftësisë për të mësuar në mënyrë emocionale. Si pikë takimi ndërmjet mendimeve dhe ndjenjave(emocioneve), lidhja lobe parafrontale – amigdala paraqet derën kryesore në depon e gjërave të cilat do të na pëlqejnë apo edhe jo gjatë gjithë jetës. Të shkëputur nga kujtesa emocionale në amigdal, pavarsisht nga ajo se çfarë ka dhënë neokorteksi, më nuk lajmërohen reagimet emocionale të cilat kanë qenë të lidhura në të

kaluarën, bëhet e përhirtë neutrale. Stimulusja, le të jetë ajo ndonjë shtazë e përkdhelur apo ndonjë i njohur i neveritshëm, më nuk nxitë as joshje e as urrejtje – këta pacient i kanë “harruar” të gjitha leksionet e ngjajshme emocionale sepse janë të ndara nga amigdala ku kanë qenë të deponuara.

Fakti si ky, e ka shtyer Dr Damasion në qëndrimin kontra-intuitiv se ndjenjat janë të **domosdoshme** gjatë marrjes së vendimeve racionale; ato na orientojnë në drejtim të mirë, ku edhe logjika e thatë mund të bëhet shumë më e dobishme. Derisa jemi të ballafaquar në botë me një mori zgjedhjesh (Ku duhet investuar paratë e kursyera? Me kë të martohemi?), mësimi emocional të cilin na e ka dhuruar jeta(siç është kujtimi në investimet e dështuara apo divorci traumatik) dërgon sinjale të cilat e orientojnë vendimmarrjen, i largojnë disa mundësi, duke i vënë disa tjera në vendin e tyre. Në këtë mënyrë, deklaron Dr Damasio, truri emocional është i inkuadruar në procesin e të menduarit sa edhe vetë truri mendorë.

Mandej, emocionet i ndihmojnë arsyes. Në lojën e mendimeve dhe ndjenjave, arsimimi emocional i drejton çastet e vendimmarrjeve tona, bashkëpunon me mendjen racionale – e lejon apo nuk e lejon mendimin të vetmuar. Kështu, truri mendor luan rolin kryesor në emocionet tona – përveç çasteve kur emocionet janë jashtë kontrrollës dhe truri emocional tërbohet.

Nga kjo del se ne posedojmë dy mendje, dy trura dhe dy lloje të ndryshme të inteligjencës – racionale dhe emocionale. Suksesin tonë në jetë nuk e përcakton vetëm IQ-ja por edhe inteligjenca emocionale. Aq ma shumë, intelekti nuk mund të vijë në shprehje plotësisht pa inteligjencë emocionale. Ishte duhur që gjatë komplementaritetit të sistemit limbistik dhe neokorteksit, amigdala dhe lobet parafrontale, secila nga ato të jenë partnere të barabarta në jetën mendore. Po qe se këta partnerë bashkëpunojnë, inteligjenca emocionale do të rritet, si dhe aftësia intelektuale.

Në këtë mënyrë definimi i vjetër i të kundërtave – arsyes dhe ndjenjave;nuk qëndron se ne tentojmë që ta paravlerësojmë emocionin dhe ta kthejmë arsyen në vendin e vet, siç ka thënë Erazmo, por ta gjejmë barasëpeshën midis tyre, ideali i arsyes është çlirimi nga vorbulli i emocioneve. Sipas paradigmës së re, duhet harmonizuar kokën dhe zemrën. Për ta mbërri këtë në jetë, së pari duhet saktësisht ta kuptojmë se çka do të thotë të përdoret emocioni në mënyrë inteligjente.

PJESA E DYTË

NATYRA E INTELIGJENCËS EMOCIONALE

III

KUR MENÇURIA BËHET MARRËZI

Ende është kontestue se për çfarë arsye Dejvid Pologruto-n, profesor fizike, e kishte therrë me thikë kuzhine studenti i tij.

Xhejson H., nxënës shembullor në shkollën e lartë **Coral Springs** në Florida, kishte vendosur të regjistrohet në fakultetin e medicinës. Dhe atë jo në çfarëdo fakulteti – kishte ëndërruar për Harvard. Mirëpo, profesori i tij nga lënda e fizikës në testim ia kishte dhënë tetëshe. I bindur se tetëshja mund të vë në pyetje qëllimin e tij, Xhejson kishte marrë me vete në shkollë një thikë kuzhine dhe në kacafytje me Pologruton në laboratorin e fizikës e kishte therrur profesorin në pjesën e urëzës, pas të cilës me dhunë e kishte qetësuar.

Gjykatësi Xhejsonin e kishte shpallur të pafajshëm si momentalisht të pamatur gjatë kohës së incidentit, derisa grupa prej katër psikologëve dhe psikiatrave ishin betuar se ai ka qenë në gjendje psikotike gjatë konfliktit. Xhejson kishte pohuar se ai kishte planifikuar të bëj vetëvrasje dhe se për këtë kishte shkuar tek Pologruto për t'ia treguar qëllimin e vet për notën e dobët. Pologruto pohon ndryshe: "Mendoj se ka dashtë të më mbysë me thikë", sepse ka qenë jasht kontrollës shkaku i notës së ultë.

Pas transferimit në shkollë private, Xhejson dy vite më vonë kishte diplomuar si nxënësi më i mirë i gjeneratës. Edhe pse e kishte pas notën mesatare dhjetëshe, gjatë mësimit të rregullët, Xhejson kishte ndjekur kurse plotësuese për ta fituar notën mesatere dhjetë plus. Edhe pse Xhejson kishte diplomuar me nderime të larta, profesori i tij i dikurshëm Dejvid Pologruto kishte thënë se Xhejson kurrë s'kishte shkuar për t'i kërkuar falje apo për të marrë përgjegjësi për sulmin.(1)

Mbetet pyetja si është e mundur që personi me inteligjencë të jashtëzakonshme të bëj diçka aq iracionale, marrëzi deri në ekstrem? Përgjigjja: inteligjenca akademike nuk ka shumë lidhje me jetën emocionale. Edhe më të mençurit e kësaj bote mund të fundosen ne ujrat e cekta të instikteve të shfrenuara dhe të pakontrolluara; njerëzit me IQ shumë të lartë mund të jenë shumë të dobët në udhëheqjen e jetës.

Njëra nga fshehtësitë e njohura në psikologji është mundësia të parashikohet, përkundër mistifikimeve, se kush sakt mund të ketë sukses në jetë në bazë të IQ apo SAT(shkurtesë për **Scholastic Aptitude Test** që do të thotë testim i prirjes për shkollim)rezultateve, notimeve relativisht jo të sigurta. Por është e vërtetë se në të shumtën e rasteve ekziston lidhshmëria ndërmjet IQ dhe rrethanave jetësore: shumë njerëz me IQ shumë të ulët e tejkalojnë në punë të thjeshta, derisa ata me IQ të lartë dëshirojnë të paguhen mirë, por jo me çdo kusht.

Ekzistojnë devijime të mëdha nga rregulla se me IQ mund të parashihet suksesi është më shumë(apo shumë ma shumë) e veçant sesa shembulli ekzistues i cili e dëshmonë këtë rregull. Në njëzet përqind të rasteve IQ-ja i kontribuon faktorëve të cilët e përcaktojnë suksesin në jetë, derisa tetëdhjetë përqind të rasteve janë qështje ndikimesh tjera. Siç e vërenë një hulumtues: "Pjesa më e madhe e suksesit të njeriut në jetë dhe shoqëri është e caktuar nga ndikimet të cilat nuk janë në lidhshmëri me IQ-un, nisur nga statuti shoqëror deri tek fati i rastësishëm".(2)

Madje njëjtë e pranojnë edhe Riçard Hernstajn(Richard Herrnstein) dhe Robert Marej(Robert Murray) në librin **The Bell Curve** ku iu është dhënë rëndësia primare IQ-së; ata theksojnë: “Ndoshta është ma me mend që brucoshi me SAT rezultate më të mira të mos marroset me idenë që të bëhet matematicient, më mirë do të ishte që të merret me bisnes vetanak, të bëhet senator i Amerikës apo t’i fitojë një milion dollar, por gjatë kësaj mos t’i anashkalojë ëndrrat e tyre…lidhshmëria midis rezultateve të testit dhe suksesit është e padallueshme në raport me numrin e madhë të prirjeve të cilat njeriu i zhvillon gjatë jetës”.(3)

Mua më intereson numri i atyre “prirjeve tjera”, dmth. **inteligjenca emocionale:** aftësia siç është motivimi dhe qëndresa në rast të mossuksesit; mbikëqyrja e instikteve; zotërimi i disponimeve; bashkëpunimi me të tjerët dhe shpresa. Për dallim nga IQ-ja,me histori gati njëqindvjeçare hulumtuese të mijëra njerëzve, inteligjenca emocionale është ide krejtësisht e re. Askush ende me përpikëri nuk mund të thotë se në sa mënyra të ndryshme ajo shfaqet ne jetën e njeriut. Por ajo për të cilën shënimet ekzistuese flasin është fakti se mund të jetë frytdhënëse, nganjëherë shumë më efikase sesa IQ-ja. Ata të cilët dëshmojnë se IQ-ja nuk mund të ndryshohet me përvojë apo edukim, unë në **pjesën e pestë** të këtij libri do t’i përgjigjem me vërtetësi se aftësitë thelbësore emocionale gjathshtu mund të mësohen dhe të perfeksionohen tek fëmijët – po qe se përpiqemi që këto t’ua mësojmë.

INTELIGJENCA EMOCIONALE DHE FATI

Më kujtohet shoku i klasës nga kolegji Amherst i cili kishte fituar 800 SAT poena të shkëlqyeshëm, por edhe në testimet tjera të cilat i ka perfunduar ka qenë i suksesshëm para se të regjistrohej në fakultet. Përkundër aftësive të tij të veçanta intelektuale, ai të shumtën e kohës e ka shpenzuar kotë, qëndronte jasht deri në orët e vona dhe i lëshonte orët e mësimit duke fjetur deri në mesditë. Iu kanë nevoitur më tepër se dhjetë vjetë që më në fund të diplomoj.

Me IQ vështirë është të shpjegohen fatet e njerëzve me aftësi mesatarisht të njëjta, shkollim dhe rrethana jetësore. Kur e kanë përcjellur suksesin e dyzetenënt studentëve nga Harvardi, prej gjeneratës së vitit 1940. – kohra kur njerëzit me IQ të lartë kanë ndjekur tetë universitetet më të vjetra të Amerikës, siç është rasti edhe sot – deri kah mosha e mesme e tyre, meshkujt me rezultate më të mira të testuara në kolegj nuk kanë qenë veçanarisht të suksesshëm në krahasim me moshatarët me rezultate të dobëta në testim – as sa i përket pagës, produktivitetit apo pozitës në profesion. Gjithashtu nuk kanë pasur as kënaqësi të madhe në jetë, po ashtu as fat në miqësi, familje apo dashuri.(4)

Hulumtime të ngjajshme deri në moshën e mesme, janë bërë edhe me 450 djem, kryesisht djem emigrantësh, me dy të tretave të familjeve të cilët kanë jetuar me ndihma sociale, djemëve të rritur në Somervil, në Masaçuesets, në kohën e “rrënimeve të lagjeve”, disa blloqe largë nga Harvardi. Një e treta kanë pasur IQ nën 90. dhe përsëri IQ nuk ka ndikuar veçanërisht në suksesin e tyre në punë dhe në jetën e tyre të më vonshme; për shembull, 7% të meshkujve me IQ më të ulët se 80 kanë qenë të papunë dhjetë e ma shumë vite, por njëjtë kanë kaluar edhe 7% të meshkujëve me IQ më të lartë se 100. Mesiguri ka ekzistuar lidhja(si zakonisht) midis IQ-së dhe pozitës ekonomiko-shoqërore në moshën e tyre dyzeteshtatëvjeçe. Por aftësia nga fëmijëria, siç janë mposhtja e

mossuksesit, mbikëqyrja e emocioneve dhe pajtueshmëria me të tjerët, në të shumtën janë dalluar.(5)

T'i analizojmë gjithashu edhe shënimet nga hulumtimet e reja të zbatuara në mesin e tetëdhjetenjë nxënësëve të klasave përfundimtare të gjeneratës së 1981-shit. Në shkollën e mesme të Ilinoisit, natyrisht të gjithë në mësime kanë mbërri suksese mesatarisht të larta. Megjithatë, edhe pse kishin vazhuar të përparojnë në kolegje dhe të marin nota të shkëlqyeshme, në moshat e njëzeta të vona mezi se kishin arritur deri tek suksesi mesatar. Dhjetë vjetë pas maturimit, vetëm një prej të katërtëve kishte mbërri suksese në profesionin e vet në mesin e moshatarëve, derisa shumica prej tyre kishin dështuar.

Kerin Arnold(Karen Arnold), profesore e pedagogjisë në universitetin e Bostonit dhe njëra prej studiueseve e cila i ka përcjellë maturantët, shpjegon: "Mendoj se kemi zbuluar persona të ndërgjeshëm – njerëz të cilët dinë si të sendërtohen në sistemin e caktuar. Por maturantët luftojnë si të gjithë ne. Ajo se dikush ka diplomuar vetëm tregon se ai apo ajo kanë qenë të suksesshëm në profile për të cilat janë notuar. Kjo asgjë nuk flet për reagimet e tyre ndaj ndryshimeve në jetë".

Pikërisht aty fshihet problemi: inteligjenca akademike në esencë nuk ka mundësi për të na përgatitur për vështërsirat të cilat vijnë me ndryshimin e jetës. Përkundër faktit se IQ-ja e lartë nuk garanton suksese, prestigj apo lumturi në jetë, shkolla dhe kultura jone bazohet ne aftësitë akademike, duke anashkaluar inteligjencën emocionale apo edhe një mori vetishë – dikush mund ta quaj edhe karakter – i cili gjithashtu ka ndikim të madh në fatin tonë. Jeta emocionale është lëndë, njëjtë si matematika apo leximi, mund të mësohet me ma shumë apo me ma pak sukses dhe inkuadron një varg aftësish individuale. Në ç'masë dikush me mjeshtri do t'i zotëroj këto aftësi është esencialisht e rëndësishme për ta kuptuar se për çka një person në jetë përparon, ndërsa tjetri me intelekt të njëjtë bredhë rrugëve: talenti emocional është **metashkathtësi** me të cilën përcaktohet se me çfarë suksesi i shfrytëzojmë shkathtësitë të cilat i posedojmë, duke ndërlidhur edhe intelektin e "ftohtë".

Natyrisht, ekzistojnë shumë rrugë të suksesit në jetë dhe shumë sfera ku vlerësohen dhe aftësitë tjera, në shoqërinë tonë e cila është shumë e më shumë e orientuar kah dijenia, shkathtësitë teknike i përkasin këtyre aftësive. Një barcoletë fëmijësh thotë kështu: "Si do ta quajmë "budallën" pas pesëmbëdhjetë vjetësh?". Përgjigjja është: "Shef!". Por, siç do ta shohim në **pjesën e tretë të librit,** edhe "budallenjëve" inteligjenca emocionale i ofron nxitje shtesë në vendin e punës. Shënimet e shumta vërtetojnë se njerëzit emocionalisht të shkathtë – ata të cilët i njohin ndjenjat e tyre dhe me to suksesshëm manipulojnë dhe i kuptojnë ndjenjat e të tjerëve – janë në epërsi në të gjitha aspektet e jetës, pavarsisht se a janë ato lidhje intime a dashurie, apo zgjidhje e heshtur e rregullave të cilat mundësojnë sukses në korporata apo politikë. Njerëzit me aftësi më të zhvilluara emocionale kanë më shumë shansa të jenë të kënaqur dhe frytëdhënës në jetë dhe ta zotërojnë arsyen e cila ndikon në efikasitetin e tyre; njerëzve të cilëve i mungon mbikëqyrja e jetës emocionale kanë konflikte të brendshme të cilat i paaftësojnë që të koncentrohen në punë dhe të gjykojnë arsyeshëm.

LLOJET E NDRYSHME TË INTELIGJENCËS

Një vështruesi të rëndomët katërvjeçarja Xhudi mund t'i duket si vajzë e mospërfillur në mesin e shumë shokëve të saj gazmor. Derisa luanin ajo qëndronte e tërhjekur anash para se të bëhej qendër e vëmendjes. Në të vërtetë, Xhudi është një vështruese mendjemprehtë e rregullimit shoqëroro-politik në klasën e saj parashkollore, ndoshta më e mençura nga të gjithë moshatarët e saj shkaku i shkathtësisë së saj për t'i kuptuar ndjenjat e të tjerëve.

Urtësia e saj e rafinuar vjen në shprehje tek kur edukatorja i mbledhë katërvjeçarët për të luajtur "Lojrat në klasë". "Loja në klasë – kopje e shtëpisë për kukulla të klasës parashkollore të Xhudit, me figura të cilat qëndrojnë në këmbë dhe në vend të kokës kanë fotografitë e nxënësëve dhe edukatoreve – paraqet testin e perceptibilitetit. Kur edukatorja e lutë Xhudin ta çoj secilën vajzë dhe secilin djalë në pjesën e dhomës ku me ëndje lujanë – këndi për art, këndi për kutitë, etj. – Xhudi këtë e bënë me përpikëri të madhe. Edhe kur i thonë t'i bashkoj secilën vajzë me secilin djalë që më së shpeshti luajnë, Xhudi tregon se mund t'i bashkoj shokët më të mirë e gjithë klasës.

Preciziteti i Xhudit zbulon se ajo ka kontrollë të përkryer shoqërore në klasën e saj, niveli i percibilitetit të jashtëzakonshëm për një vajzë katër vjeçe. Këto shkathtësi më vonë në jetë do t'ia mundësojnë Xhudit të bëhet yll i vërtetë në çdo profesion i cili kërkon "shkathtësi shoqërore", nga tregëtia dhe menaxhmenti deri tek diplomacia. Talenti shoqëror i Xhudit, shikuar në tërësi, është shfaqur aq herët për shkak se ka qenë nxënëse në qerdhe "Elliot-Person"(Eliot-Pearson)në qytetin studentor të universitetit Tafts(Tufts University), ku në atë kohë përpunohej **Project Spectrum** plan mësimor i cili ka kultivuar numër të madh inteligjencash të llojeve të ndryshme. **Project Spectrum supozon** se numri i aftësive humane e tejkalon rrethin e ngushtë të shkathtësive fjalëve numrave në të cilat shkollat tradicionalisht janë të orientuar. Këtu veçohen aftësitë siç është percebiliteti shoqëror i Xhudit që i përketë talentit të cilin në arsim duhet kultivuar, e jo të anashkalohet, madje edhe të pengohet. Në atë mënyrë i shtynë fëmijët t'i zhvillojnë një varg aftësish të cilat i çojnë drejt suksesit, apo i bëjnë të lumtur me atë që bëjnë, shkolla bëhet lloj i persosjeve të shkathtësive jetike.

Vizionari i cili qëndron pas **Project Spectrum** është Hauard Gardner(Howard Gardner) psikolog në **Harvard School of Education.** (7) "Ka ardhur koha", ka thënë Gardner, t'i zgjerojmë shikimet tona në spektrin e talentëve. Kontributi i parë dhe kryesor të cilin arsimi mund ta bëjë për zhvillimin e fëmijës është t'i ndihmoj në lëmi ku talenti i tij më së shumti vjen në shprehje, ku do të jetë i shkathtë dhe i kënaqur. Në tërësi këtë e kemi qitë nga mendja. Në vend të kësaj, ne secilin e shtymë të shkollohet, pas të cilës, nëse keni sukses, më së shumti t'ju përgjigjet të bëheni profesor në kolegj. Dhe gjithë kohën secilin e velerësojmë sipas asaj se a inkuadrohet në standardet e ngushta të suksesit. Duhet shpenzuar më pak kohë duke i vlerësuar fëmijët, e më shumë kohë t'i kushtojmë dhe t'i ndihmojmë t'i njohin aftësitë e tyre personale të dhuruara nga natyra si dhuratë, dhe pikërisht këto t'i zhvillojmë. Ekzistojnë me qindra mënyra që të arrihet suksesi, dhe shumë aftësi të ndryshme të cilat do t'ju ndihmojnë në këtë çështje".(8)

Nëse dikush i ka kuptuar kufizimet e definimit të vjetër mbi inteligjencën emocionale, atëherë ai ka qenë Gardner. Ai përkujton se ditët e arta të IQ testeve kanë qenë gjatë luftës së parë botërore, kur dy milion Amerikan janë klasifikuar në grumbullin e parë të testeve "letrës dhe lapsit", lloj i IQ testeve të cilatë pernjeherë janë ekzaminuar nga Levis Terman(Lewis Terman), psikolog në Stenford. Kjo ka çuar në decenien e

ekzistimit të asaj që Gardner e quan “IQ mënyrë e të menduarit”:… se a janë njerëzit e menqur apo s’janë, se të tillë janë të lindur, se aty asgjë nuk mund të përmirësohet, dhe se testet mund t’ju tregojnë se a jeni të mençur apo jo. SAT si test pranues për regjistrimin në kolegj bazohet në të njëjtën ide për një lloj aftësie e cila e përcakton ardhmërinë e juaj. Kjo mënyrë e të menduarit është e përhapur në shoqëri.”

Libri influntor i Gardnerit nga viti 1983: *Frames of Mind* ka paraqitur manifestimin me të cilin është mposhtur ideja e rrënjosur mbi IQ-në; në të ai supozon se nuk ekziston inteligjenca e përbashkët, lloj monolite e cila është vendimtare për sukses në jetë, por një spektër i gjerë me shtatë varietete themelore. Lista e tij i përfshinë dy lloje standardesh akademike, verbale dhe aftësi matematiko-logjike, por lista vazhdon dhe e përfshinë talentin për ndjenjën e hapësirës të cilën e hasim tek artistët e veçant apo arkitektët; prirja kinestetike e cila është shfaqur në lëvizjet e rafinuara fizike dhe talenti i Marta Graham(Marrtha Graham) apo e Megjik Xhonson(Magic Johnson); apo talenti muzikor i Jo Jo Ma(Yo Yo Ma) për Mocartin. Në fund të listës janë dy lloje të inteligjencës të vilat Gardner i quan “inteligjenca personale”: aftësia interpersonale të cilën e hasim tek terapeuti i njohur Karl Rogjrs(Carl Rogers) apo liderët me famë botërore siç ka qenë Martin Luter King; dhe talenti “intropsikik” i cili me një rast është paraqitur në form brilante të mendjes së Sigmund Frojdit, apo kënaqësisë së brendshme e cila arrihet me harmonizimin e jetës së njeriut dhe ndjenjave më të thella të tij.

Fjala operative për ta shprehur këtë metodë është inteligjenca e **shumëfishtë** apo **multiple**: modeli i Gardnerit e tejkalon idenë e balancuar mbi IQ-në si faktor i pandryshuar dhe unitarë. Me këtë vërtetohet se testet na terorizojnë derisa jemi në shkollë – duke filluar prej testeve të “suksesit” të cilët na ndajnë në ata të cilët duhen të shkojnë në shkolla teknike, dhe tjerat të cilat janë të paradestinuara për kolegj, deri tek SAT testet me të cilat përcaktohet se cilin lloj të kolegjit duhet ta vijojmë – dhe bazohet në konceptin e limituar të inteligjencës e cila nuk ka lidhje me distancën e vërtetë të talentit dhe shkathtësisë e cila për jetën ka rëndësi më të madhe sesa IQ-ja.

Gardner vërteton se numri shtatë është arbitrar në krahasim me llojshmërinë e inteligjencës; nuk ka numër magjik për shumën e talenteve njerëzore. Gardner dhe kolegët e tij hulumtues kanë zgjeruar, deri në një masë, listën nga shtat deri njëzet lloje të ndryshme të inteligjencave. Për shembull, inteligjenca interpersonale ndahet në katër aftësi kryesore: aftësia të udhëheqim dhe të menagjojmë, aftësia të kultivojmë dhe të mbajmë miqësinë t’i zgjidhim konfliktet, si dhe mjeshtrinë e analizës sociale të cilën e ka poseduar katërvjeçja Xhudi.

Ky vështrim i shumëfishtë mbi inteligjencën jep një informacion më të zgjeruar për aftësitë e fëmijëve dhe potencialit të tyre për sukses sesa IQ-ja standarde. Kur janë vlerësuar nxënësit e **Project Spectru-**mit sipas standardeve të **Stanford-Binet Intelligence Scale –** standardeve të dikurshme të arta të IQ testeve – dhe përsëri sipas progeramit të ndërtuar për t’u vlerësuar spektri i inteligjencës i Gardnerit, nuk ka qenë ndonjë lidhje e veçant midis rezultateve të cilat i kanë arritur nxënësit në të dy testimet.(9) Pesë fëmijë me IQ më të lartë (125 deri 133) kanë treguar mundësi të ndryshme në shkallën e dhjetë të aftësive të cilat janë vlerësuar me Spektrum setin. Për shembull, prej pesë fëmijëve më të “mençur” sipas IQ testeve, njëri ka qenë i prirur për tre lami, tre kanë qenë të prirur për dy lami, ndërsa një fëmijë i “mençur” vetëm për një lami nga Spektrumi. Këta talent janë klasifikuar: katër fëmijë kanë poseduar talent për muzikë, dy për art vizuel, njëri për analiza sociale, njëri për logjikë, dy për gjuhë. Asnjëri

nga fëmijët me IQ të lartë nuk ka poseduar prirje për lëvizje, numra apo mekanikë; në të vërtetë, lëvizja dhe numrat kanë qenë pika të dobëta për dy nga pesë fëmijët.

Konkludimi i Gardnerit është se: "**Stanford-Binet Intellegence Scale** nuk parasheh veprimtari të suksesshme në rastet e thjeshta të nëngrupeve të Spektrum aktiviteteve". Në anën tjetër, rezultatet e Spektrum testeve janë të hartuar nga prindërit dhe arsimtarët nga lëmitë për të cilat fëmijët spontanisht kanë treguar interesim, dhe kanë treguar se për çfarë janë mjaft të suksesshëm për të zhvilluar pasionin e tyre i cili një ditë do t'i udhëheqë nga përvoja e fituar deri tek zotërimi i plotëfuqishëm në lëmin e caktuar.

Kuptimi i shumëfishtë i inteligejncës së Gardnerit vazhdon të zgjerohet. Dhjetë vjet pas publikimit të teorisë së tij, Gardner ka dhënë shembuj të shkurtër vijues të inteligjencës interpersonale:

> *Inteligjenca interpersonale është aftësi për t'i kuptuar njerëzit e tjerë: çka i motivon, si punojnë, në ç'mënyrëtë bashkëpunohet me ta. Tregtarët, politikanët, arsimtarët, mjekët, liderët e sukseshëm fetar – të gjithë këta i përkasin grupit të njerëzve me shkallë të lartë të inteligjencës interpersonal. Inteligjenca interpersonale…është aftësi e harmonizimit të jetës së brendshme. Kjo është aftësi e krijimit të modelit autentik dhe natyral të qenies dhe rastit që ky model të shfrytëzohet për t'u bërë jeta frytëdhënëse*.(10) ◆

Me një rast tjetër, Gardner ka vërejtur se "esenca e inteligjencës interpersonale përfshinë shkathtësinë që në mënyrë të mirëfilltë të njihen disponimet, temperamentet, motivimet dhe dëshirat e njerëzve tjerë dhe në to të përgjigjet". Ai konkludon se inteligjenca interpersonale – çels i vetënjohjes – është afrim pranë ndjenjave personale dhe aftësisë së dallimit të tyre dhe të radhitjes si udhëheqës së sjelljeve.(11)

SPOK NË KUNDËRSHTIM ME DEJTE: KUR DIJENIA NUK MJAFTON

Në ekspozimin e Gardnerit ekziston një segment i inteligjencës personale për të cilin mjaft është folur, por nuk është studiuar shumë, e ai është roli i emocionave. Ndoshta është ashtu sepse, siç m'i ka shpjeguar Gardner, pasi që vepra e tij fuqishëm është paditur nga modeli shkencoro-kognitiv i mendjes. Si rrjedhoj e këtij këndëvështrimi të tij ndaj këtyre fakteve kognitive të inteligjencës nënkupton njohjen – të kuptuarit e motiveve personale dhe të njerëzve tjerë, shprehisë për punë dhe levërdisë nga njohja e tillë për udhëheqjen e jetës personale dhe pajtueshmërisë me të tjerët. Sikur fusha kinetike, ku forca shkëlqimi fizik e shpreh veten joverbalisht, ashtu edhe fusha e emocioneve shprehet jasht fondit të gjuhës dhe dijenisë.

Ekziston një hapësirë e zbrazët në përshkrimet e Gardnerit mbi inteligjencën personale kur bëhet fjalë për emocionat dhe mposhtja e tyre, sepse Gardner dhe bashkëpuntorët e tij nuk e kanë studiuar rolin e **ndjenjave** tek llojet e ndryshme të inteligjencave, duke u fokusuar më shumë ne njohjen e këtyre ndjenjave. Ky fokusim e ka lënë detin e patrazuar të emocioneve arsye për të cilën jeta e brendshme dhe marrëdhëniet reciproke në atë masë janë të koplikuara saqë bëhen misterioze. Mbetet

edhe të shpjegohet mënyra sesi inteligjenca depërton në emocion, si dhe në ç'mënyrë inteligjenca **bëhet** emocion.

Gardner i thekson elementet kognitive tek inteligjenca personale, duke u bazuar në *zeitgeist* psikologjinëe cila u ka dhënë formë pikëpamjeve të tija. Potencimi i tepruar për rolin e njohjes së psikologjisë, madje edhe kur janë emocionet në pyetje, madje edhe kur për emocione bëhet fjalë, pjesërisht shpjegohet me kokëfortësi në historin e kësaj shkence. Gjatë viteve të dyzeta dhe pesëdhjeta të shekullit njëzet, në psikologjinë akademike kanë dominuar bihejvioristët dhe rrethi i B.F.Skinerit(B.F.Skinner) i cili ka menduar se vetëm sjellja objektivisht mund të studiohet dhe të shqyrtohet me saktësi shkencore. Bihejvioristët kanë udhëhequr me tërë jetën e brendshme, përfshirë këtu edhe emocionet të cilat iu kanë kundërvu zinxhirëve të shkencës.

Mandej me ardhjen e "revolucionit kognitiv" të viteve të 60-ta të vona, interesimi në psikologji është oerientuar kah ajo se në çfarë mënyre mendja vërenë dhe mbledhë informata, si dhe në natyrën e inteligjencës. Por emocionet akoma kishin mbetur jasht qarkut të interesimit. Në qarqet e psikologëve kognitiv ka qenë i rrënjosur parimi me të cilin me inteligjencë nënkuptohet përpunimi dhe llogaritja e ftohtë e shënimeve. Inteligjenca është hiperracionale, i ngjanë z.Spoku-t nga filmi "Shtigjet e yjeve"(Star Trek) i cili paraqet arketipin e "bajt" informatave të thata pa ndjenja dhe se personifikim i idesë së emocioneve nuk e ka vendin në intelekt dhe se ajo vetëm e mjegullojnë kuptimin tonë për jetën mendore.

Psikologët kognitiv të cilët e kanë përqafuar këtë pikëpamje i ka mashtruar kompjuteri si model operativ i mendjes, e gjatë kësaj kanë harruar se, në të vërtetë, manteli cerebral i zhytur në moçalin e valëzuar e të gufuar neurokimik, krejtësisht dallon nga silikoni i dezinfektuar, i cili është bërë metaforë themelore për mendjen. Psikologët kognitiv, të cilët me ndihmën e modeleve superiore kanë shpjeguar në ç'mënyrë mendja i përpunon informatat, nuk e kanë ditur se me arsyen udhëheq ndjenja, dhe se ajo mund ta mposhtë. Sipas kuptimit tonë, modeli kognitiv është fotografi e zbehtë. Për të pasur sukses në bindjet e tyre, psikologëve kognitiv iu është duhur ta anashkalojnë rëndësinë e modelit të mendjes e cila ndikon në shpresa dhe frika, grindjet bashëshortore dhe varësië profesionale – që operën e ndjenjave e cila i jep jetës ngjyrë dhe e përdredh, dhe e cila në çdo çast e di sakt se a është informata e përpunuar (suksesshëm apo jo).

Këndëvështrimi shkencor i njëanshëm mbi jetën mendore emocionalisht të varfëruar – e cila ka bërë shtytje për hulumtimin e inteligjencës viteve të 80-ta të shekullit njzet – gradualisht po ndryshon, pasi që psikologjia ka filluar ta kuptoj rolin esencial të ndjenjave në procesin e të menduarit. Sikur Dejt, i cili i ngjan dr. Spokut, nga seriali "Shtigjet e yjeve: gjenerata pasuese"(Star Trek Next Generation) edhe psikologjia gati se po e kupton dhe po e vlerëson fuqinë pozitive të emocioneve në jetën mendore, por edhe rreziqet që i sjellin ato. Edhe Dejti i vërenë(në habi të tij, nëse mund të thuhet se ai ndijen habi) se me logjikën e tij të ftohtë nuk ja arrinë të bëjë zgjidhje të drejtë **humane.** Humaniteti jonë qartë shihet se ka prejardhje nga ndjenjat; Dejt lakmon të ndiej, duke qenë i vetëdijshëm se diçka e rëndësishme mungon. Ai dëshiron miqësi, besnikëri, por sikur Teneqistit nga "Magjistari i Oz"(The Wizard of Oz) edhe atij i mungon zemra. Pasi që nuk ka ndjenja lirike, Dejt e shkruan dhe e këndon poezinë teknikisht në mënyrë virtuoze, por nuk e ndien kënaqësinë. Leksioni i lakmisë së Dejtit për kënaqësinë, vërteton se vlerat e lartësuara të zemrës njerëzore – besimi, shpresa, besnikëria, dashuria

– në tërësi i mungojnë këndëvështrimit të ftohtë kognitiv. Emocionet pasurojnë; derisa modeli i mendjes i cili i mohon emocionet mbetet i varfër.

Kurr e pyeta Grdnerin për çfarë arsye i kishte dhënë përparësi më shumë mendimeve sesa ndjenjave, apo më shumë metakogntimint se sa emocioneve, ai m'u përgjigj se ishte munduar ta kuptoj inteligjencën në mënyrë kognitive, dhe më tha:

"për të parën herë kur kam shkruar për inteligjencën personale, kam folur për emocionet, në veçanti duke e prezentuar idenë time mbi inteligjencën personale – një pjesë e qenies e cila i adaptohet vet qenies. Ndjenja "barkore" viscerale paralajmëron se emocionet janë esencialisht të rëndësishme për inteligjencën interpersonale. Por si ka dal në praktikë, teoria mbi intelligjencën e shumëfisht është zgjeruar dhe është vërë theksi në meta-kognitivitet(e cila e shprehë njohjen mbi proceset mendore të njeriut) më shumë se në numrin e madh të aftësive emocionale".

Por prapë, Gardner pranon se këto aftësi emocionale dhe shoqërore janë të rëndësisë së veçant gjatë vështërsive të jetës. Ai thekson se shumë njerëz me IQ 160 punojnë për njerëzit me IQ 100, në rastin kur të parët kanë inteligjencë interpersonale të ulët, ndërsa tek të tjerët kjo është e zhvilluar. Por për raportet e rëndomëta asnjë inteligjencë nuk është më e vlerëshme sesa interpersonale. Nëse nuk e posedoni, do ta zgjedhni personin e gabuar, profesionin e gabuar etj. Neve na mbetet që fëmijët tanë t'i mësojmë për inteligjencën personale".

A MUND TË BËHEN EMOCIONET INTELIGJENTE

Për ta kuptuar në tërësi sesi mund të duket një mësim i tillë, duhet cituar edhe teoricenët tjerë të cilët kanë përcjellur idenë e Gardenrit – ndër ta më i njohuri është psikologu nga Jejla Piter Salovej(Peter Salovey)i cili me përpikëri më të detajizuar ka paraqitur mënyrën se si inteligjenca mund t'i bashkangjitet ndjenjave.(12) Një përpjekje e këtillë nuk është e re; me vite të tëra madje edhe teroricienët më të njëanshëm të IQ-së kohë pas kohe janë munduar t'i afrojnë emocionet kah fusha e inteligjencës, para se t'i shikojnë "emocionet" dhe "inteligjencën" si kontradikta esenciale. Kështu E.L Thorndajk(E.L.Thorndike), psikolog me famë i cili ka ndikuar në përhapjen e idesë mbi IQ-në viteve të 20-ta dhe 30-ta, në artikullin për gazetën **Harper's Magazine** ka supozuar sesi njëra nga format e intelegjencës emocionale, inteligjenca "sociale" – "atësi për t'i kuptuar njerëzit e tjerë dhe të reagohet me urtësi në marrëdhëniet ndërnjerëzore" – segment i veçant i IQ-së. Psikologët e tjerë të asaj kohe në mënyrë cinike e kanë shpjeguar inteligjencën sociale, duke e kuptuar si manipulim me njerëzit e tjerë, e cila i detyron të tjerët të bëjnë atë të cilën ju e dëshironi pavarsisht se a kanë vullnet për një gjë të tillë apo jo. Por asnjëra nga këto formulime të inteligjencës sociale nuk ka dominuar tek teoricienët e IQ-së, derisa në vitin 1960 libri shkollor me influencë mbi testet e inteligejncës ka shpallur inteligjencën sociale si ide të "kotë".

Inteligjencën personale nuk duhet anashkaluar, veçanarisht për faktin se bartë kuptim intuitiv dhe të arsyeshëm. Për shembull, kur Robert Sternberg(Robert Sternberg) edhe nje nga psikologët prej Jejla, ka kërkuar nga njerëzit ta përshkruajnë "personin inteligjent", shkathtësitë praktike kanë qenë në mesin e vetive themelore të regjistruara. Hulumtimi sistematik i Sternbergut e ka udhëzuar deri tek konkludimi Torndajkun: i cili thotë se inteligjenca sociale dallohet edhe nga aftësitë akademike, si dhe ka rol kryesor në pjesën praktike të jetës së njeriut. Në mesin e inteligjencave praktike të cilat, për

shembull, lartë vlerësohen në vendin e punës, është edhe lloji i senzibilitetit i cili i mundëson menaxherëve të suksesshëm t'i kuptojnë mesazhet e heshtura.(13)

Një grupë e madhe psikologësh viteve të fundit kanë ardhur në konkludim të njëjtë, duke u pajtuar me Gardnerin se ideja e vjetër mbi IQ-në sillet rreth qarkut të ngushtë të talentit linguistik dhe matematikor, dhe se sukseset e arritura në IQ testimet kanë qenë tregues të dukshëm vetëm nëpër mësimore, e më vonë janë bërë gjithnjë e më pak të rëndësishme për rrugën jetësore dhe se më nuk ka pasur lidhje me arsimimin akademik. Këta psikolog – në mesin e të cilëve është edhe Sternberg dhe Salovej – kanë pranuar këndëvështrimin mëç të gjerë mbi inteligjencën, duke u përpjekur që rishtazi ta definojnë nga aspekti i mënyrës në të cilën ajo ndikon në suksesin e jetës. E kjo rrugë e hulumtimit ka shpie deri tek vlerësimi i përsëritur të inteligjencës "personale" apo emocionale.

Salovej i përfundon me kategorizim më të gjerë inteligjencat personale të Gardnerit, duke i zgjeruar këto aftësi në pesë fusha kryesore:(14)

1.Njohja e emocioneve njerëzore. Vetëdija – e të njohurit të ndjenjave në çastin kur ato paraqiten – paraqet themelin e inteligjencës emocionale. Siç do ta shohim në kapitullin e IV, aftësia për t'i kontrolluar ndjenjat në çdo çast është e paçmuar për vetënjohjen dhe të vetëkuptuarit psikologjik. Joaftësia për t'i njohur ndjenjat personale na çon deri tek varësia nga ato. Njerëzit të cilët janë të sigurtë në ndjenjat e tyre me një mjeshtëri ma të madhe e udhëheqin jetën e tyre dhe me një vetëbesim më të madh marrin vendime, nisur nga ajo se me kë do të martohen deri tek profesioni me të cilin do të merren.

2.**Menagjimi i emocioneve.** Mbikëqyrja dhe udhëheqja me emocione, në atë mënyrë që ato të jenë sakt të zgjedhura, është aftësi e cila bazohet në vetëdije. Në kapitullin e V do ta shqyrtojmë mundësinë e arritjes së qetësisë, çlirimi nga ankthi i tërbuar, rraskapitja apo *irritabiliteti*(shqetësim i madh), si dhe pasojave të papërvojës në shkathtësitë themelore emocionale. Njerëzit të cilët nuk e posedojnë këtë shkathtësi, gjithmonë iu duhet të luftojnë me ndjenjën e zemërimit dhe shqetësimit, derisa ata të cilët i përsosin shumë më shpejtë kendellën nga shqetësimet dhe ramjet në jetë.

3.**Vetëmotivimi.** Siç do ta shohim në kapitullin e VI, renditja e emocioneve kah caku i drejtë, është baza e ndjenjës së kënaqësisë, për vetëmotivim, zotërim i shkathtësisë së caktuar, si dhe për kreativitet. Vetëkëntrolla emocionale dhe qetësimi i impulsivitetit është themel i çdo suksesi. E arritja e gjendjes së "qetësimit" mundëson realizimin e posaçëm në çdo fushë. Njerëzit të cilët e kanë këtë aftësi janë më të prirur për produktivitet më të lartë dhe më efektiv në çdo veprimtari të cilës i rroken.

4. **Njohja e emocioneve tek të tjerët**. Empatia është njëra nga aftësit e cila është e bazuar në vetëdijen e njeriut dhe është "shkathtësi themelore" e njeriut. Në kapitullin e VII do t'i studiojmë rrënjët e empatisë, çmimin e të cilit njeriu në shoqëri do ta paguaj po qe se është emocionalisht i "shurdhër", gjithashtu edhe arsyet e empatisë, të mirësisë dhe altruizmit. Njerëzit empatik shumë më lehtë adaptohen në sinjalet thuajse të padukshme shoqërore me të cilat paralajmërohet çka i nevoitet të tjerëve apo çka dëshirojnë. Empatia ua mundëson suksesin në profesion siç është kujdesi për të tjerët, mësimdhënja, tregëtia dhe menaxhmenti.

5**. Mjeshtëria e mbajtes së marrëdhënieve ndërjerëzore.** Arti i kultivimit të marrëdhënieve ndërnjerëzore paraqet shkathtësin e të kuptuarit të emocioneve të njerëzve tjerë. Në kapitullin e VIII janë të shpjeguara shkathtësitë dhe joshkathtësitë sociale, si dhe

shkathtësit specifike të angazhuara. Këto shkathtësi e përgatisin njeriun për profesione publike, udhëheqje dhe marrëdhënie interpersonale të efektshme. Njerëzit të cilët i perfeksionojnë këto shkathtësi kanë sukses në të gjitha fushat ku kërkohet bashkëpunimi; ata janë “yje” në shoqëri.

Natyrisht, njerëzit janë të ndryshëm në aftësitë e tyre në secilën nga këto fusha: disa janë të shkathtë në mposhtjen e anktheve personale, por nuk janë të aftë ta zvogëlojnë shqetësimin e tjetrit. Padyshim, bazë e aftësive tona është natyra psikologjike, por siç do ta shohim truri është organ jashtëzakonisht i adaptueshëm dhe gjithmonë mëson. Gabimet në aftësitë emocionale mund të përmirësohen: secila nga këto fusha paraqesin shprehitë dhe reagimet të cilat, me përpjekje të vërtetë, mund të bëhen të përkryera.

IQ-ja DHE INTELIGJENCA EMOCIONALE: LLOJET THEMELORE

IQ-ja dhe inteligjenca emocionale nuk janë në kundërshti, por janë aftësi specifike. Tek çdonjëri prej neve është e gërshetuar mendjehollësia intelektuale dhe emocionale; njerëzit me IQ të lartë dhe inteligjencë emocionale të ulët(apo edhe me IQ të ulët dhe me intelegjencë të lartë emocionale), përkundër stereotipeve, relativisht janë të rrallë. Poashtu, ekziston lidhja mezi e dukshme në mes të IQ-së dhe disa segmenteve të inteligjencës emocionale, mjaftë e paqartë për të qenë në gjendje që këto dy entitete të pavarura t’i ndaj.

Për dallim nga testet e popullarizuara, akoma nuk ekziston test i veçant i “lapsit dhe letrës” i cili do t’i jep “rezultatet e inteligjencës emocionale”, e ndoshta kurrë edhe s’do të ketë. Edhe pse ka hulumtime rrënjësore për gjithsecilin komponentë të inteligjencës emocionale veç e veç, disa nga ato, siç është empatia, me precizitet kontrollohen kur vështrohen aftësitë e njeriut në punë – për shembull, që të mund të njihen ndjenjat e të tjerëve në bazë të shprehjeve të fytyrës. Duke përdorur termin “adaptimi egos”i cili është i afërt me inteligjencën emocionale(inkuadron aftësitë themeloe emocionale dhe sociale), Xhek Bllok(Jack Block), psikolog nga universiteti i Kalifornisë në Berkli, ka krahasuar teoretikisht dy tipa themelor: njerëzit me IQ të lartë përballë njerëzve me talent të zhvilluar emocional.(15) dallimet janë më se të dukshme.

Njeriu me IQ të lartë(çka do të thotë se me këtë rast inteligjenca emocionale është eliminuar) është karikatur nga intelektuali, efikas në botën e dijes e jo efikas në botën e intimës. Profilet sipas disa tipareve dallohen tek meshkujt dhe tek femrat. Tipi i mashkullit me IQ të lartë është i orientuar në fushat e gjera të profesioneve dhe aftësive intelektuale. Ai është ambicioz dhe produktiv, i parashikueshëm dhe këmbëngulës dhe nuk e mundojnë problemet personale, dinak dhe i tërhjekur, i papërvojshëm në përvojat seksuale dhe senzuale, i pandieshëm dhe indeferent, dhe emocionalisht i ftohtë apo i vokët.

Përkundër ketij tipi, meshkujt me inteligjencë të lartë emocionale janë të balancuar, gëzuar, shoqëruar dhe të hapur, dhe nuk anojnë kah frika dhe brengosja. Jashtëzakonisht u janë besnik njerëzve dhe ideve, janë përgjegjës dhe të moralshëm, e në lidhjet e tyre dashurore kanë mirëkuptim dhe janë të kujdesshëm. Jeta e tyre emocionale është e pasur dhe e shumëllojshme; ata janë në harmoni me veten e tyre, me të tjerët, si dhe me shoqërinë në të cilën jetojnë.

Femrat e tipit themelor me IQ të lartë posedojnë vetëbesim intelektual, posedojnë shkathtësinë e të shprehurit të mendimeve të veta, diskutojnë për tema intelektuale dhe shprehin interesim për fushat e ndryshme intelektuale dhe estetike. Gjithashtu mund të bëhen introspektive, të prirura për ankth, brengosje se posedojn ndjenjën e fajsisë; ngurojnë ta shprehin lirshëm zemrimin e vet, edhe pse keëtë e bëjnë në mënyrë indirekte.

Përkundër tipit të feemrave të llojit të parë, femra emocionalisht inteligjente janë oratore dhe haptazi i shprehin ndjenjat e veta, kanë mendim pozitiv për veten e tyre, për to jeta është krejt. Sikur meshkujt e tipit të njëjtë, ato janë të gjalla, të çiltra dhe dhe në mënyrë të hapur i shprehin ndjenjat e veta(nuk posedojnë vërshim ndjenjash pas të cilave vuajnë); lehtë i tejkalojnë streset. Mendjemprehtësia e tyre sociale ua mundëson që lehtë t'i njoftojnë njerëzit e tjerë; ato janë në harmoni me qenien e tyre në atë mënyrë se janë spontane, djallëzore dhe të hapura për të gjitha eksperiencat seksuale. Për dallim nga femrat me IQ të lartë, ato rrallë shqetësohen , nuk posedojnë ndjenjë fajsie dhe rrallë dëshprohen.

Natyrisht, këto portrete janë ekstreme – tek secili nga ne IQ në masë të ndryshme gërshetohet me inteligjencën emocionale. Por këta tipa paraqesin shqyrtimin e dobishëm për vetitë e veçanta njerëzore. Këto paraqitje zhduken kur është në pyetje niveli në të cilin takohen kognitivja dhe emocionalja. Por prapë, inteligjenca emocionale i shton veti qenies me të cilat bëhet më humane.

IV
NJIHE VETEN TËNDE

Tregimi i vjetër japonez flet për samurajin luftarak i cili një herë e kishte detyruar Zen urtarin t'ia shpjegoj idenë mbi ferrin dhe parajsën. Urtari me përbuzje ishte përgjigjur: "Ti nuk je asgjë tjetër veçse një budalla i rëndomët, unë nuk kam kohë të humbas me njerëz të tillë!"

Pasi që iu ishte thyer krenarija, samurai ishte tërbuar, kishte nxjerrë shpatën, duke uluruar: "Mund të të vras për paturpësinë tënde".

"Ky është ferri", qetë iu ishte përgjigjur urtari.

I befasuar nga e vërteta të cilën ia kishte treguar urtari dhe zemërimi i cili e kishte kapluar, samurai ishte qetësuar, kishte kthyer shpatën në kallëp dhe iu ishte përkulur urtarit duke e falënderuar për mësimin e dhënë.

"E kjo është parajsa", kishte thënë urtari.

Njohja momentale e samurait me agresivitetin e tij paraqet dallimin themelore midis ndjenjës momentale dhe njohjes se një ndjenjë e caktuar na ka mposhtur. Këshilla e Sokratin "njihe veten tënde" është porosi kryesore e inteligjencës emocionale – njohja për ndjenjat e njeriut kur ato shfaqen.

Në shikim të parë mund të na duket se ndjenjat i kemi të qarta, por kur mendojmë më thellë, do të na bie ndërmend see çdonjëri prej nesh ka qenë i pavetëdijshëm se çfarë ka ndije dhe se tek më vonë jemi bërë të vetëdijshëm atyre ndjenjave. Psikologët përdorin termin shumë kopleks **metakognitim** për të emërtuar vetëdijën në procesin e të menduarit, si dhe **metagjendjen** e cila ka të bëj me vetëdijën e njeriut për emocionet personale. Unë prioritet do t'i kisha dhënë termit vetëvetëdije me të cilën emërtohet

vëmendja momentale të cilën njeriu ia kushton gjendjeve të brendshme.(1) Gjatë vetëreflektimit mendja vështron dhe shqyrton përvojën, përfshirë këtu edhe emocionet.(2)

Kjo karakteristik e vetëdijës kujton në atë të cilën Frojd e perifrazon me “vetëdije gjithëprezente” dhe të cilën ia ka preferuar atyre që merren me psikoanalizë. Ky lloj i vëmendjes nënkupton të gjitha ato të cilat kalojnë të pavërejtura nëpër vetëdije – është dëshmitare kureshtare por pasive. Disa psikoanalist e quajnë “ego i vërejtur”, vetëdije e cila i mundëson analistit t’i kontrollloj reagimet personale gjatë interpretimit të pacientit, si dhe ta vërej se cila rrjedhë e asocijoneve të lira lirohet tek pacienti.(3)

Ky lloj vetëdijeje nënkupton se neokorteksi është aktivizuar, posaçërisht në zonat gjuhësore të cilat janë adaptuar për t’i dalluar dhe emërtuar emocionet e krijuara. Vetëvetëdija nuk është vëmendje e preokupuar me emocione, as ajo që zëshëm reagon në atë që ngjanë. Kjo është më tepër një gjendje neutrale e cila i ndihmonë vetëreflektimit, madje edhe gjatë emocioneve të vrullshme. Villijam Stajron(William Styron)ka përshkruar aftësinë e njëjtë të mendjes, duke përshkruar depresionin e vet ku flet për “të qenurit në shoqëri me vetveten tjetër – shpirtin binjak, dëshmitari i cili është, për dallim nga dytëshori(kipci), në gjendje të vështrojë me kureshtje të qetë sesi lufton binjaku i tij”.(4)

Kur është plotësisht aktiv, vetëvështrimi mundëson hamonizimin e vetëdijës gjatë reagimit të ndjenjave epshore apo të vrullshme. Kur është më pak aktiv, ai mezi paraqitet si mbrojtës i tërhequr nga përvoja, si rrjedhë paralele e vetëdijës e cila është “cak”: qëndron “pezull’, apo është në rrjedhë të ngjarjeve kryesore, më përpara bëhet i vetëdijshëm për atë që ndodhë sesa asaj në të cilën është thelluar. Për shembull, ekziston dallimi midis gjendjes së zemërimit të theksuar dhe meditimeve vetëreflektive “Unë jam i zemëruar”, madje edhe gjatë kohës së zemërimit. Sa i përketë mekanizmit nervor të vetëdijës, me siguri se në këtë ndryshim subtil të aktivitetit mendor potencohet se aktiviteti i neokorteksit përqendrohet në mbikëqyrjen e pandërprerë të emocionave, si hap të parë drejt arritjes së kontrollës. Vetëdija mbi emocionet është aftësia themelore emocionale mbi të cilën të gjitha të tjerat bazohen, siç është ndërtimi i vetëkontrollës emocionale.

Shkurtazi, të jesh i vetëdijshëm do të thotë: “të jemi të vetëdijshëm disponimeve tona, si dhe mendimeve të cilat e përcjellin atë disponim”, siç thotë Xoh Mjer(John Mayer), psikolog në universitetin e Njuhemshirit, i cili së bashku me Piter Salovej nga Jejla ka krijuar teorinë mbi inteligjencën emocionale.(5) vetëvetdija mund të jetë pasive, vëmendje e paanshme mbi gjendjet e brendshme. Mejer ka konstatuar se një senzibilitet i tillë nuk duhet gjithmonë të jetë joaktiv; mendimet e rëndomëta në suazat e vetëdijës emocionale janë: “Nuk duhet kështu të ndihem” apo “Mendoj për gjëra të bukura për t’u disponuar”;ndërsa në rastin e vetëvetëdijes më aktive vjen mendimi i shpejtë: “Nuk mendoj për të”, si një lloj reagimi i cili na shqetëson në mënyrë ekspresive.

Edhe pse akziston dallimi logjik midis gjendjes kur bëhemi të vetëdijshëm ndjenjave dhe kur përpiqemi t’i ndryshojmë, Mejer konstaton se për arsye praktike këto dy gjendje zakonisht shkojnë së bashku: ta dallojmë ndjenjën e pakëndshme do të thotë se dëshirojmë të çlirohemi nga ajo. Megjithatë, një njohje e këtillë ndryshon nga përpjekja për t’u përgjigjur vrullshëm ndaj impulseve emocionale. Kur fëmijës i cili është zemëruar në shokun e tij dhe do që ta grushtojë, ne i themi “Mjaft!”, ne mund ta stopojmë në qëllimin e tij por zemërimi akoma do të vazhdojë të tymojë. Mendimet e fëmijës ende mbesin në shfaqjen e zemërimit – “Por ai ma ka vjedhur lodrën” – dhe zemërimi vazhdon

me intensitet të njëjtë. Vetëvetëdija shumë ma fuqishëm ndikon në ndjenjat e theksuara averzive: vetënjohja "Unë jam i zemëruar", na jep liri më të madhe – jo vetëm mundësinë që në të njëjtën ndjenjë të mos reaojmë, por edhe të tentojmë të çlirohemi nga e njëjta.

Majer konstaton se njerëzit në mënyra të ndryshme i përcjellin dhe ballafaqohen me emocionet:(6)

- **Të vetëvetëdijshmit:** Pasi që janë të vetëdijshëm asaj të cilën e ndiejn, s'ka dyshim se këta njerëz çojnë jetë të mençur emocionale. Njhohja e emocioneve mund të bëhet bazë për vetitë tjera: ata janë të pavarur dhe të vetëdijshëm kufizimeve të tyre, janë me shëndet të mirë psikik dhe në mënyrë pozitive shikojnë në jetë. Kur janë në disponim të keq, kjo nuk i xhindosë dhe nuk i intrepretojnë ndjenjat e tyre, dhe janë në gjendje që shpejtë ta tejkalojnë jodisponimin. Shkurtazi, vetëdija e tyre iu ndihmon që me ndjenja t'ja dalin.
- **Të penduarit.** Këta njerëz shpesh binë nën ndikim e emocioneve dhe vështirë iu kundrvihen, duket sikur me ta udhëheqin ndjenjat. Janë jostabil dhe jo mjaftë të vetëdijshëm ndjenjave personale ashtu që më parë i pranojnë sesa që gjejnë ndonjë zgjidhje. Për këtë arsye ata rrallë përpiqenë t'i shmangen disponimit të keq duke ndier se nuk kanë kontrollë mbi jetën emocionale. Shpesh bëhen të thyeshëm, pendohen dhe nuk mbajnë mbikëqyrje emocionale.
- **Të pajtueshmit.** Edhe pse këta e kanë të qartë se çfarë ndiejn, ata poashtu pajtohen me emocionet dhe i pranojnë ato, duke mos tentuar që ato t'i ndryshojnë. Janë dy lloje të atyre që pajtohen: ata të cilët zakonisht janë të disponuar mirë, dhe se për këtë arsye nuk kanë nevojë t'i ndryshojnë, dhe të tjerët të cilët janë, edhe pse i njohin ndjenjat e veta, të nënshtruar disponimit të keq por e pranojnë pa përgjegjësi dhe se asgjë nuk bëjnë për ta ndryshuar – në lloj të njejtë hasim tek njerëzit depresiv të cilët janë pajtuar me tmerrin.

TË PASIONUAR DHE INDIFERENT

Për një çast paramendoni se gjendeni në aeroplanin i cili fluturon nga Njujorku për në San Francisko. Fluturimi është i këndshëm, por derisa i afroheni **Rockie Mountains** piloti përmes altoparlantit lamëron. "Zonja dhe zotëri, tash pasojnë turbulencat. Ju lutem kthehuni në vendet e juaja dhe lidhuni". Së shpejti, bie në valët e ajrit, më të fortat të cilat i keni përjetuar deri atëherë – rrotullohet poshtë-lartë dhe nga njëra anë në tjetrën, sikur top në valë.

Shtrohet pyetja çfarë do të bëni? A jeni person i cili do të thellohet në leximin e librit apo gazetës, apo vazhdoni ta shikoni filmin, duke e shtyrë veten të mos mendoni për turbulencën? Ndoshta e nxjerrni udhëzimin për rastet e fatkeqësisë, apo ktheheni për të shikuar se a ka shenja paniku në mesin e ekipazhit dhe përpiqeni ta dëgjoni punën e motorit i cili paralajmëron katastrofën.

Cilado nga reagimet e pëmenduara paraqet qëndrimin tonë në rast rreziku. Scenario me aeroplanin është pjesë e testit psikologjik të cilin e ka bërë Suzana Miller(Suzanne Miller), psikologe në **Temple Univesity,** për të analizuar se cilët njerëz janë të vëmendshëm dhe kthejnë vëmendjen në çdo detaj para rrezikut eventual dhe të cilët, për dallim të të parëve, ballafaqohen me çastet e tensionuara në përpjekje për t'u qetësuar. Këto dy lloj sjelljesh flasin për reagimet e ndryshme emocionale. Ata të cilët

mishërohen në mënyrë të pavetëdijshme mund t’i japin rëndësi tepër të madhe reaksioneve personale, posaçërisht kur mishërimi është i privuar nga vetëdija. Ndjenjat e tyre janë shumë më intensive. Ata të cilët nuk mishërohen, të cilët janë në distancë, më të paktë vëmendje i kushtojnë reagimeve të tyre, e zvogëlojnë tensionimin dhe intensitetin e tyre të reagimit.

Tek rastet ekstreme disa njerëz njohja e emocioneve tërësisht i paralizon, derisa të tjerët mezi i vërejnë. Imagjinojmë studentin i cili një natë ka vërejtur zjarr në dhomën e fjetjes, shkon drejt për ta marrë aparatit e shuarjes së zjarrit, dhe e shuan atë. Asgjë e jashtëzakonshme – vetëm se studenti kishte ecur deri tek aparti i shuarjes së zjarrit , në vend se të vrapojë. Arsya? S’e nuk kishta parandije kurrfarë rreziku.

Këtë ngjarje ma kishte treguar Edvard Diner(Edward Diener), psikolog nga Universiteti i Ilinoisit i cili e kishte studiuar **intensitetin** e përjetimeve emocionale të njeriut.(7) Studenti në fjalë i takon grupës më të **pandjeshëmve** të cilin e ka njohur ndonjëherë. Në esencë, ai ka qenë njeri pa ndjenja, i cili kalon në jetë duke mos ndier asgjë, madje edhe në rastin siç është zjarri.

Përkundër tij, imagjinojmë femrën e cila gjendet në anën e kundërt të shkallës së Dinerit. Kur e ka humbur stilografin e saj të preferuar, me ditë të tëra ka qenë e trazuar. Me një rast tjetër aq shumë është shqetësuar për zbritjen e qmimeve në shitoren ekskluzive këpucësh, saqë ka ndërprerë punën, ka hyrë në automobil dhe tre orë ka vozitur deri në Çikago.

Diner pohon se femrat shumë më intensivisht i ndiejnë emocionet sesa meshkujt qoftë ato pozitive apo negative. Por edhe krahas dallimeve në gjini, më e pasur është jeta e atyre të cilët më shumë vërejnë. Njerëzit me ndjeshmëri të rritur emocionale, edhe nga shkaku më i vogël, inicohet valët emocionale, të gëzimit apo trishtimit, derisa lloji tjetër i ekstremes mezi perjeton ndonjë farë ndjenje, madje as në çastet më vendimtare.

NJERIU PA NDJENJA

Të fejuarën vet, Elen, Geri e kishte çmendur fare, edhe pse intelektual, kirurg i suksesshëm dhe i kujdesshëm. Geri kishte qenë emocionalisht plotësisht indiferent, nuk kishte reaguar ne ndjenjat e të tjerëve por as ndjenjat personale nuk i kishte shfaqur. Edhe pse për shkencën dhe artin fliste në mënyrë elokuente, ai, kur, vinin ndjenjat në radhë – madje edhe me Elen – tërhiqej në heshtje. Elen në çdo mënyrë mundohej që t’i zgjoj epshet tek ai, por Geri vazhdonte të mbetej i pandjeshëm dhe nuk i përfillte ato. “Unë zakonisht nuk i shfaqi ndjenjat, i kishte thënë Geri terapeutit të cilin e kishte vizituar pasi që Elen e kishte bindur. Kur është në pyetje jeta emocionale, kishte shtuar ai “Unë nuk di çfarë të them; nuk kam ndjenja epshore, as pozitive e as negative”.

Elen s’ka qenë e vetmja të cilën Geri e kishte frustruar me pasivitetin e tij; siç i kishte treguar në besim terapeutit të tij, ai me askënd në jetë nuk kishte mundur të flas për ndjenjat e tij. Arsya e parë, ai nuk e ka ditë se çfarë ndien. Ka qenë i sinqertë në pohim se, deri atëherë në të nuk ka pasur as zemërim, as vuajtje, as gëzim.(8)

Siç e vërenë terapeuti tij, kjo zbrazësi emocionale, Gerin dhe të ngjajshmit me të, i bënë impersonal, vokan: “Ata janë krejtësisht monoton. Kjo është arsya përse gratë e tyre ata i çojnë në shërim”. Indiferneca emocionale e Gerit paraqet çrregullimin të cilin psikiatrat e quajnë **alexithymia** (më tutje në tekst, aleksitimia), fjalë me preardhje greke – **a** – do të thotë “mungesë”, **lexis** do të thotë “fjalë” dhe **thymos** do të thotë “emocion”. Këtyre njerëzve iu mungojnë shprehjet për t’i treguar ndjenjat. Aq ma keq, atyre iu

mungojnë ndjenjat, edhe pse mund të thuhet se shkaku qëndron më përpara në paaftësinë për t'i shprehur ndjenjat sesa në vetë mungesën e tyre. Personat e tillë më së pari i kanë vërejtur psikoanalistët të interesuar për grupën e pacientëve të cilët nuk kanë mundur t'i sherojnë me atë metodë, pasi që kanë deklaruar se nuk kanë kurrfarë ndjenjash, dhe se iu mungon imagjinata edhe ëndrrat i kanë të paqarta – shkurtazi, plotësisht iu mungon jeta emocionale për të cilën kishin mundur të flasin.(9) përshkrimi klinik i personave të cilët vuajnë nga aleksitimia përfshinë vështërsinë për t'i përshkruar ndjenjat – edhe ato personale por edhe të të tjerëve – dhe posedojnë vokulubar jashtëzakonisht të kufizuar emocional.(10) Problemi tek ata qëndron në njohjen e ndjenjave, emocionneve senzualitetit të shqisave, ashtu që ata mund të thonë se iu "luanë" stomaku, se dridhen, se djersiten, me atë rast ata nuk do ta dinë se janë të ankthshëm.

"Ata lënë përshtypje se dallohen, si alien, të cilët kanë zbritur nga planetet tjera dhe jetojnë në shoqërinë ku qeverisin ndjenjat", këtë përshkrim e jep dr Piter Sifneos(Peter Sifneos), psikolog nga Harvardi, i cili i pari në vitin 1972 e ka farkuar fjalën aleksitimia.(11) Për shembull, aleksimitikët rrallë qajnë, por nëse fillojnë të qajnë s'dinë të ndalen. Por prapë, çuditen po qe se i pyetni për çfarë po qajnë. Pacientja me aleksitimi, aq shumë është shqetësuar kur e ka shikuar filmin për nënën e tetë fëmijëve e cile kishte vdekur nga kanceri, aq shumë kishte qarë sa që e kishte zënë gjumi të pëlotur. Kur i kishte bërë terapeuti aluzion se ndoshta është shqetësuar pasi që filimi ndoshta ia ka përkujtuar nënën e saj, e cila me të vërtetë kishte vdekur nga kanceri, gruaja ishte shtangur, e hutuar dhe pa fjalë. Kur e kishte pyetur terapeuti sesi ishte ndier në ato çaste, ajo ishte përgjigjur se ishte ndier "tmerrshëm", por nuk kishte mundur të shpjegojë ndjenjën e cila kishte qenë **shkaktare.** Dhe kishte shtuar se kohë pas kohe qanë, por nuk e di sakt se për qfarë.(12)

Pikërisht aty fshihet esenca e problemit. Nuk është e vërtetë se aleksimitikët kurrë nuk ndiejn, por nuk dinë sakt – posaçërisht kur janë nocionet në pyetje – se çfarë janë ndjenjat e tyre. Atyre iu mungojnë plotësisht shkathtësitë elementare të inteligjencës emocionale – vetëvetëdija, dmth. se njohja mbi atë që ndiejnë janë emocionet të cilat gërshetohen në ta. Kur diçka – apo me siguri dikush i nxitë për të ndierë, përvoja e tyre i habitë dhe i mposhtë, këtyre ndjenjave ata në çdo mënyrë dëshirojnë t'i shmangen. Nëse mund të thuhet se i posedojnë, ndjenjat e tyre i ngjajnë grumbujëve të mjerimit; sikurse pacientja e cila ka qarë për shkak të filmit,edhe ata ndihen të "tmerruar", por nuk dinë se cili është ai lloj tmerri.

Shkaku i këtyre konfuzioneve themelore rreth ndjenjave ata shpesh ankohen për problemet shëndetësore të pacaktuara, por në të vërtetë ata vuajnë nga çrregullimet emocionale – fenomen në medicinë i njohur si somatism, dmth.ndërrim i dhimbjes emocionale me atë fizik(për dallim nga sëmundjet psikosomatike kur problemet emocionale shkaktojnë çrregullime të vërteta shëndetësore). Psikiatrat më tepër interesohen për aleksimitikët, për t'i veçuar nga njerëzit të cilët shkojnë te mjeku për të kërkuar ndihmën e parë, pasi që këta të parët me të madhe dhe pa kurrfarë arsye kërkojnë diagnozë dhe shërim mjekësor të asaj që, në esencë, është problem emocional.

Edhe pse askush ende nuk mund të pohoj me siguri se çka është ajo që shkakton aleksitiminë, dr Sifneos supozonë se është në pyetje ndarja e sistemit limbistik dhe neokorteksit, në veçanti qendra verbale e tij, që përputhet me njohjen mbi trurin emocional. Sifneos vërenë se pacientët me sulme të rënda, të cilëve kirugjikisht iu është këputur lidhja me qëllim të zhdukjes së siptomeve të sëmundjes, bëhen emocionalisht të

pandjeshëm, si dhe njerëzit me aleksitimi të cilët janë të paaftë që me fjalë t'i shprehin ndjenjat, dhe papritmas ndahen nga bota e imagjinatës. Shkurtazi, përkundër asaj që reagimet e trurit mendor mund t'i nxisin ndjenjat, neokorteksi nuk është në gjendje që ndjenjat t'i klasifikojë dhe t'jua bashkangjet kvalitetin gjuhësor. Siç e ka shkruar Henri Roth(Henry Roth) në romanin e tij **"Call it sleep"** për forcën e gjuhës: "Po të kishit mundur me fjalë t'i përshkruani ndjenjat, ato do të ishin bërë të juaja, pasojat janë problem i aleksimitikëve: të mos kesh fjalë për ndjenjat e juaja do të thotë të mos kesh ndjenja personale.

LAVDI NDJENJAVE NGA "THELLËSIA E SHPIRTIT"

Elliot kishte nje tumor i cili i rritej në afërsi të ashtit ballor; por me operim iu është menjanuar. Edhe pse operaimi kishte qenë i suksesshëm, pas operimit, njerëzit të cilët e kanë njohur Elliotin kishin thënë se Elliot **nuk është më ai** Ellioti të cilin e kanë njohur – ka pësuar ndryshime drastike të personalitetit. Dikur avokat me famë, Elliot më nuk pa mundur të punojë. Gruaja e kishte braktisur. Pasi që kursimet i kishte shpenzuar në gjëra të pakuptimta, ishte detyruar të banojë në shtëpinë e vëllaut.

Problemi i Elliotit ka qenë model konfuz. Intelektualisht ka qenë i aftë si dikur, por kotë e ka shpenzuar kohën, duke u marrë me detaje të imta; dukej sikur kishte humbur sensin për prioritete. Për obligime as që mërzitej; si jurist, kishte qenë i përjashtuar nga disa vende të punës. Meqenëse shumë teste të inteligjencës nuk kishin treguar çrregullime aftësish mendore të Elliotit, ai kishte shkuar tek neurologu, duke shpresuar se pas zbulimit të vështërsive neurologjike do t'i fitojë benifitet për të cilat kishte shprsuar se i takojnë. Në të kundërtën, do ta shpallin simulant.

Antonio Damasio(Antonio Damasio), neurolog me të cilin Elliot ishte konsultuar, kishte vërejtur se një element mungon nga raporti mendor i Elliotit: edhe pse nuk kishte çrregullime në logjikë, memorie dhe aftësi tjera kognitive, Elliot në të vërtetë nuk kishte qenë i vetëdijshëm ndjenjave të tij, d.m.th. asaj se çfarë i kishte ndodhë.(13) Shumë më karakteristik ka qenë fakti se ai plotësisht i pandjeshëm ka biseduar për rastet tragjike në jetë, sikur të kishte qenë vështrues pasiv i gabimeve dhe disfatave personale nga e kaluara – pa asnjë fije vuajtje apo pikëllimi, dëshprimi apo zemërimi për shkak të padrejtësisë në jetë. Tragjedia e tij aspak nuk i kishte shkaktuar dhimbje; Damasio ishte shqetësuar më shumë se Elliot për shkak të rrëfimit të tij.

Damasio konkludoi se për këtë pavetëdijshmëri emocionale shkaktar është operimi i thelës parafrontale së bashku me tumorin në kokë. Me operim janë prerë lidhjet ndërmjet qendrave të ulëta në trurin emocional, veçanërisht amigdalës dhe qendrave të ngjajshme, si dhe aftësitë mendore të neokorteksit. Procesi i mendimit të Elliotit ishte bërë sikurse i kompjuterit, ishte në gjendje të bëjë çdo gjë gjatë marrjes së vendimeve, por ishte i paaftë ta përcaktojë rëndësin e solucioneve. Çdo zgjidhje paraqiste ecje të kotë. Damasio dyshonte se një gjykim i këtillë i papasionuar është esenca e problemit të Elliotit: niveli i ulët i ndjenjave dhe i gjërave personale ka regresuar gjykimin e Elliotit.

Gabimet janë vëerejtur gjatë miratimit të vendimeve të përditëshme. Kur është përjekur Damasio ta caktojë ditën dhe kohën e seancës së ardhme me Elliotin, rezultati ka qenë një tollovi pavendosmërie: Elliot gjente arsy për dhe kontra datave dhe orëve të cilat Damasio i propozonte dhe s'mund të përcaktohej për asnjërën nga to. Në nivelin racional, ka pasur arsyna të qarta për refuzim apo miratim të terminit për seanca. Por Elliotit i ka munguar sensi mbi atë se çfarë ndienë gjatë vendimmarrjes për terminin e

përcaktuar. Pasi që nuk ka qenë i **vetëdijshëm,** ndjenjave personale, ai nuk ka pasur prioritete.
Pavendosmëria e Elliotit tregon rolin vendimtar të ndjenjave në udhëheqjen e rrymave të pafundme për vendimmarrje në jetë. Derisa ndjenjat e forta mund të pengojnë gjykimin e arsyeshëm, edhe mungesa e vetëdijës mbi ndjenjat mund të bëhet fatale; posaçërisht gjatë përcaktimeve të vendimmarrjeve prej të cilat varet fati ynë shumë: se cilin profesion ta zgjedhim, ta mbajmë punën e sigurtë apo të kalojmë në një punë më riskante por më interesante, me kë të dalim apo të martphemi, ku të jetojmë, çfarë shtëpie apo banese të marim me qira apo të blejmë – dhe kështu gjatë gjithë jetës. Vendime të këtilla nuk mund të merren vetëm racionalisht: ato kërkojnë ndjenja "nga thellësia e zemrës", urtësisë emocionale e cila tubohet falë përvojave të shkuara. Logjika e pastër nuk mund të ndikojë në marrjen e vendimeve siç janë: me kë të martohemi apo kujtë t'i besojmë, madje edhe se cilin profesion ta zgjedhim; ato janë fusha ku arsya pa ndjenja mbetet e verbër.

Sinjalet intuitive të cilat na udhëheqin në ato çaste vijnë nga lëvizja-limbistike "valët nga stomaku" të cilat Damasio i quanë "markerët somatik", tekstualisht mund të thuhet –ndjenja stomakore. Markeri somatik është lloj alarmi i cili zakonisht e orienton vëmendjen në rrezikun potencial. Këta markerë shpesh na tërheqin vërejtjen që të largohemi nga një zgjidhje të cilës edhe vetë përvoja i kundërshton, por poashtu mund të na orientojë në mundësinë me vlerë shumë të çmueshme. Zakonisht në moment nuk na kujtohet përvoja e caktuar e cila ka qenë shkas i ndjenjës negative; na nevoitet vetëm sinjali që rruga e aksionit mund të na humb. Kur ndjenja e "stomakut" lajmërohet, mund të vazhdojmë me vetëbesim më të madh apo të abstenojmë nga plani i caktuar dhe kështu ta zvogëlojmë munrin e zgjidhjeve në matriçjen e vendimeve të realizueshme. Çelsi për marrjen e vendimeve të arsyeshme shkurtazi mund të thuhet keshtu – harmonizohu me ndjenjat e tua.

ZHYTJA NË NËNVETËDIJE

Toptija emocionale e Elliotit tregon në mundësinë e ekzistimit të një vargu aftësish të njeriut me ndihmën e të cilave ai i parandienë emocionet e veta. Shikuar neurologjikisht, po qe se dëmtimi i shtegut nervor çon deri tek humbja e aftësive të caktuara, atëherë tek njerëzit të cilëve nuk iu është dëmtuar qendra cerebrale aftësitë e njëjta ishin duhur të jenë të zhvilluara. Sa i përketë rolit të lidhjës parafrontale e cila ndikon në adaptimin emocional, ajo është arsye pse dikush nga ne më lehtë i dallon ndjenjat e frikës apo gëzimit, dmth. emocionalisht janë më të vetëvetëdijshëm.

Me gjasë aftësia për introspektim psikologjik varet nga lidhjet e përmendura më lartë. Dikush është më i prirur për aspektet e veçanta simbolike të mendjes emocionale; metafora dhe krahasimi, së bashku me poezinë, këngën dhe përallën shprehen me të njëjtën gjuhë, gjuhën e zemrës. Kështu ndodhë edhe me ëndrrat dhe mitet në të cilat asocionet e lira përcaktojnë rrjedhën e rrëfimit dhe rradhiten nga logjika e mendjes emocionale. Ata të cilët janë në harmoni me zërin e zemrës – gjuhën e emocioneve – me shkathtësi më të madhe do t'i përcjellin mesazhet e tyre, qoftë si shkrimtar, këngëtar apo psikoterapeut. Shkaku i kësaj harmonie të brendshme, ata janë më të talentuar në përcjelljen e "urtësisë së nënvetëdijës" – kuptimit subtil të ëndrrave, imagjinatës dhe simboleve tona si personifikime më të fshehura të dëshirave personale.

Vetëvetëdija ka rëndësi kryesore për shpjegimin psikologjik; kjo është shkathtësi të cilën psikoterapia duhet ta stimulojë. Modeli i Hauard Gardnerit – inteligjenca

intrapsikike – është amshuar me figurën e Sigmund Frojdit, hartograf i famshëm i dinamikës së fshehtë psikike. Siç e ka shpjeguar Frojdi, pjesa më e madhe e jetës sonë emocionale është e pavetëdijshme; ndjenjat të cilat janë të dukshme, nuk e kalojnë gjithmonë pragun e vetëdijës. Argumentet empirike të kësaj aksiome burojnë nga eksperimentet, të cilat janë bërë, në pavetëdijën emocionale, sië janë rastet kur njerëzit dëshirojnë gjëra të cilat nuk dinë se njëherë veç i kanë përjetuar. Çdo emocion mund të jetë – dhe shpesh është – i pavetëdijshëm.

Psikologjikisht emocionet zakonisht paraqiten para se personi të bëhet i vetëdijshëm vetë ndjenjës. Për shembull, kur njerëzve të cilët janë frikësuar nga gjarpëri iu janë treguar fotografitë me gjarpërinj, ata janë djerësitur, që është shenjë e ankthit, edhe pse kanë deklaruar se fare nuk ndjejnë frikë. Djersa shfaqej edhe tek njerëzit të cilëve fotografitë me gjarpërinj iu janë treguar me aq shpejtësi të madhe saqë nuk kanë qenë të vetëdijshëm se çfarë kanë parë. Po qe se ky shqetësim i pavetëdijshëm vazhdohet, me gjasë mund të bëhet mjaft i fortë dhe të depërtojë në vetëdije. Për këtë arsye ekzistojnë dy nivele të emocioneve – e vetëdijshme dhe të pavetëdijshme. Momenti kur emocioni depërton në vetëdije regjistrohet paraqitja e tij, siç është rasti me korteksin frontal.(14)

Emocionet të cilat shtresohen nën pragun e vetëdijës mund të kenë ndikim të fortë në reagimet dhe vërejtjet tona, edhe pse s'e dimë se a janë të shkatërruar nga të njëjtat. Marrim si shembull personin i cili heret në mëngjes është shqetësuar nga takimi i pakëndshëm dhe më pas me orë të tëra ashtu i bezdisur, ofendon dhe paarsye i sulmonë ata të cilët nuk e kanë merituar. Individi mund të jetë i pavetëdijshëm shqetësimit konstant dhe do të çuditet po qe se dikush ia tërheqë vërejtjen për këtë, edhe pse shqetësimi është i pavetëdijshëm dhe shkaktar i të gjitha reagimeve të tij. Por nëse personi bëhet i pavetëdijshëm reagimit të tij – kur "regjistrohet" në korteks – gjërat mund të vlerësohen ndryshe dhe personi është në gjendje t'i shmanget ndjenjës paraprake dhe ta ndryshojë qëndrimin dhe disponimin e tij. Në këtë mënyrë vetëvetëdija bëhet themel edhe i një inteligjence bazike emocionale për t'u tejkaluar disponimi i keq.

V
ROBËRIT E EPSHEVE

Se ti qe njeriu i cili duke i duruar të gjitha
Nuk tolerove asgjë, i vetmi që i pranove
Edhe goditjet edhe dhuratat e fatit
me falënderim të njëjtë…
Ma gjej njeriun i cili nuk ëshë rob i epsheve,
Dhe do ta mbaj në qendrën e zemrës sime
Në zemrën e zemrës sime, sikurse ty…
V.SHEKSPIR,
(**Hamlet i drejtohet shokut të tij Horatio**)

Që nga koha e Platonit si virtyt është konsideruar sensi për ta zotëruar vetveten, forca për t'iu kundërvër valëve emocionale të cilat godasin nga Fati të dhëna, para se të bëhemi "robër të epsheve". Virtyti i tillë në greqinë antike është quajtur **sophrosyne,** apo "kujdesi dhe intelegjenca janë të vetmet udhëheqëse në jetë; maturia, baraspesha dhe urtësia", kështu e ka përkthyer Pejgj Dibois (Page Dubois), ekspert i greqishtës së vjetër. Në romën antike dhe në kishat e Krishtenizmit të hershëm e kanë quajtur **temperantia,** maturi dhe përmbajtje nga goditjet emocionale. Qëllimi është të arrihet baraspesha e jo të shtypen emocionet: çdo njeri posedon vlerën dhe rëndësin personale. Jeta pa epsh do të ishte tokë e shkretë e njëllojtë pa larmani jetësore. Por, siç konkludon Aristoteli, ajo për të cilën synojmë është emocioni i vërtetë, ndjenja e cila është në harmoni me rrethanat. Po qe se emocionet për së tepërmi shtypen çojnë deri tek njëllojshmëria dhe izolimi; nëse janë të pafrenuara, ekstreme dhe zgjasin shumë atëherë bëhen patologjike, siç është rasti i depresionit të përgjithshëm, ankthit të theksuar, mosfrenimit të zemërimit dhe sulmeve manijakiste.

Themeli i shëndetit emocional është mbikëqyrja e emocioneve të pakëndshme; ekstreme – emocione të cilat janë shumë intensive dhe zgjasin shumë – gërmojnë stabilitetin tonë. Natyrisht, duke ndier vetëm një lloj të emocioneve; lumturia e pareshtur i ngjanë bexheve të njëllojta me fytyra të qeshura që kanë qenë në modë viteve të 70-ta. Ka shumë qka të flitet për kontributin kreativ të vuajtjes në jetën shpirtërore dhe krijuese; vuajtja mund të ta kalitë shpirtin.

Ngritjet dhe ramjet i japin jetës shije, por duhen të jenë të balansuara. Në logari të zemrës është proporcioni i emocioneve negative dhe pozitive të cilat çojnë në determinimin e mirëqenjes shpirtërore – mes tjerash, të njëjtën e vërtetojnë edhe hulumtimet e disponimit tek më shumë se njëqind femra e meshkuj të cilët kanë pasur me vete biper-a për t'jua kujtuar se në çastet e ndryshme t'i inçizojnë emocionet e tyre.(1) Njerëzit nuk duhet t'i shmangen disponimeve të këqija për të qenë të kënaqur, më përpara duhet t'i mbajnë nën kontrollë ndjenjat e vrullshme të cilat janë pengesë e çdo ndjenje të këndshme. Edhe ata të cilët kanë sulme të depresionit apo neveritjes, mund të ndihen mirë nëse gjejnë balans në vargun e çasteve të lutura dhe të gëzuara. Me këtë hulumtim gjithashtu është vërtetuar pavarsia e inteligjencës emocionale në raport me inteligjencën

akademike,me faktin se gati fare nuk ekziston lidhja midis vlerësimit apo IQ-së dhe shëndetit emocional.

Sikur që ekziston zhurma e mendimeve, ashtu ekziston edhe shushurima konstante emocionale; thirrrne dikë në ora gjashtë të mëngjesit apo në shtatë të mbrëmjës – gjithmonë do ta gjeni në disponim të caktuar. Natyrisht , çdo të dytin mëngjes njeriu mund të jetë ndryshe i disponuar; por nëse dëshirojmë ta vërtetojmë stabilitetin emocional të individit, duhet ta kontrollojmë disponimin për disa javë apo muaj ata do të përpiqen që t'i tregojne si të mira. Thënë ndryshe, tek shumica e njerëzve ndjenjat ekstreme intenzive janë relativisht të shkurta: shumica i përkasim të maturëve, me ramje të lehta në kazanin tonë emocional.

Zotërimi i emocioneve kërkonë punë konstante: pjesa më e madhe e asaj që bëjmë – veçanërisht në kohën e lirë – është tentim për ta mbikëqyrur disponimin tonë. Të gjitha që i bëjmë prej leximit të romaneve apo shikimit të telivizorit deri tek aktivitetet e ndryshme dhe shoqërimi, mund të jetë rrugë drejt disponimit më të mirë. Mjeshtëria e vetëqetësimit mund të jetë shkathtësi themelore e jetës; disa psikoanalist, siç janë Xhon Boullbi(John Bowlby) dhe D.V.Vinikot(D.W.Winnicott) e shohin si një armë kryesore psikike. Teoria supozon se fëmijët emocionalisht të shëndosh e qetësojnë veten , në mënyrën si i kanë bërë prindërit e tyre dhe kështu bëhen më pak të ndijeshëm ndaj ndryshimeve të shpejta të trurit emocional.

Siç e pamë, truri është në atë mënyrë i organizuar saqë ne mezi kontrollohemi në çastet kur na pushtojnë emocionet, por edhe nuk e dimë se **cilat** emocione do të jenë. Por ne mund ta caktojmë **kohëzgjatjen** e tyre. Nuk paraqesin problem shumëllojshmëria e ndjenjave të pikëllimit, brengosjes apo zemërimit: në përgjithësi këto lloje të disponimit me kohë dhe durim kalojnë. Nëse këto emocione janë me intensitetit më të fortë dhe zgjasin përtej kufive të qëndrueshmërisë, atëherë bëhen jashtëzakonisht dhimbëse – ankth kronik, zemërim i pakontrolluar, depresion. E në rastet më ekstreme, për t'u sheruar këto, nevoitet, farmakoterpai, psikoterapia apo te dyja së bashku.

Në ato çaste, si shenjë e vetërregullimit emocional është pranimi se sulmet kronike në trurin emocional janë aq shumë të fuqishme sa që nuk mund të ndalen pa ndihmën e barërave. Për shembull, 2/3 e të sëmurëve nga skizofrenia maniakodepresive kurrë nuk ka qenë të shëruar. Por litiumi dhe barërat bashkëkohore mund t'i parandalojnë format karakterisitke ciklike paralizave depresive të cilat përcillen me sulme maniakiste gjatë kohës kur gërshetohen entuziazmet kaotike dhe grandioziteti i mosdurimit të zemërimit. Një nga problemet që kanë maniakët depresiv qëndron në faktin se, derisa janë në agonin maniakiste, shpesh ndihen jashtëzakonisht të sigurtë dhe nuk e konsiderojne të arsyeshme të kërkojnë ndihmë, përkundër vendimeve katastrofike që i marrinë. Tek çrregullimet e këtilla emocionale ilaqet psikiatrike janë ato të cilat i ndihmojnë pacientit që me lehtësi më të madhe ta menaxhojë jetën.

Por kur ësht fjala për mposhtjen e disponimeve rëndom të këqija, atëherë mbesim në duartë e vetëshërimit. Për fat të keq, një shërim i tillë nuk ndihmon gjithmonë – konkludim në të cilin ka ardhur Dajan Tajs(Diane Tice), psikologe nga **Case Western Reseve University,** e cila i ka testuar më tepër se katër mijë meshkuj dhe femra, për të ditur, mënyrat të cilat i kanë shfrytëzua për t'iu shmangur disponimeve të këqija dhe në ç'masë kanë qenë keto metoda frytëdhënëse për ta.(2)

Nuk pajtohen të gjtihë me premisën filozofike se disponimet e këqija mund të ndërrohen; ka njerëz, ka hulumtuar Tajs, "me disponim të njëjtë", dmth. më shumë se

pasë për qind të cilët kanë deklaruar se kurrë nuk mundohen ta ndryshojnë disponimin pasi që, sipas tyre, të gjitha emocionet janë të "natyshme" dhe duhet përjetuar si të tilla, pavarsisht sesa deprimuese që janë. Këta janë ata të cilët gjithmonë anojnë të jenë keq të disponuar për arsye pragmatike: mjekët të cilët duhen të duken të depresionuar për të qenë në gjendje t'ia kumtojnë pacientit lajmin e keq; aktivitetet sociale të cilat kultivojnë zemërimin e tyre për shkak të padrejtësive kështu që në këtë mënyrë bëhen të frytshëm në luftë kundër po të njëjtave; madje edhe djaloshi i cili ka thënë se e ka ngritë tërbimin e vet për t'i ndihmuar vëllaut të tij në luftë kundër dhunuesve. Derisa disa njerëz kanë qenë të bindur në mëyrë makiaveliste në çështjen e manipulimit me ndjenja – fajdexhitnjtë të cilët me qëllim tërbohen për të qenë të rreptë ndaj borxhlive.(3) Por pranë këture ndjenjave të rralla dhe qëllimisht të mbajtura, gati të gjithë janë ankuar se kanë qenë në mëshirën e disponimeve personale.

ANATOMIA E ZEMËRIMIT

Supozojmë se automobili tjetër ju është afruar tepër derisa keni vozitur në magjistrale. Nëse refleksivisht mendoni: "Ky bir bushtre!" një fjalë e tillë nevojitet për t'u krijuar zemërimi, pavarsisht se a do të mendoni për zemërimin apo revanshin: "Ka mundur të më godet! Kopili njëherë, s'mund ta lë të ikë aq lehtë!" Jeni mavijosur derisa e keni shtrënguar timonin si surogat të fytit të tij. Trupi i juaj mobilizohet për luftë, jo për ikje – dridheni, ballin e keni të djersitur, zemra ju rrah shumë shpejtë dhe muskujt e tytyrës mërrolen. Doni ta mbytni djalin. Mandej, po qe se automobili i cili gjendet prapa jush i bie sirenës për shkak se e keni ngadalsuar vozitjen pas "kontaktit të afërt", gati sa nuk eksplodoni nga zemërimit shkaku i këtij vozitësit tjetër. Kjo është arsyje për hipertension, vozitje të pakudesshme, por edhe gjuajtje me armë në autostradë.

Krahasone sekuencën e zemërimit të rritur me mendimin dashamirës të dërguar vozitësit i cili ju ka tejkaluar: "Ndoshta nuk më ka parë, apo ka ndonjë arsye përse vozitë aq pakujdesshëm, ndoshta i nevojitet ndihma mjekësore". Ky synim për ta kuptuar dikë zbutë zemërimin, apo mospasja e paragjykimeve e stopon rritjen e zemërimit. Edhe pse nxitja e Aristotelit na përkujton në zemërimin e **arsyeshëm,** problemi qëndron në faktin se derisa jemi të zemëruar më së shpeshti e humbim kontrollën. Benxhamin Frenkllin(Benjamin Franklin) mirë thotë: "Zemërimi kurrë nuk është i paarsyeshëm, por rrallë është i dobishëm".

Natyrisht, ekzistojnë shumë lloje zemërimesh. Amigdala lehtë mund të bëhet burim shkëndije e zemërimit të shfaqur të cilin e ndiejmë ndaj vozitësit të cilit moskujdesi i tij na rrezikon. Por në anën tjetër të rrethit emocional, neokorteksi me siguri na përkujton në zemrimin e llogaritur, siç është hakmarrja gjakftohëte apo zemërimi shkaku i padrejtësisë. Një zemërim i tillë i menduar me siguri do të shfaqet se, siç thotë Frenkllin, "Keni arsye të fortë", apo ashtu vetëm ju duket.

Nga të gjitha ndjenjat të cilat njerëzit duan t'i shmangen, duket se zemërimi është pakompromis; Tajs ka konkluduar se njerëzit më se vështiri e kontrollojnë zemërimin. Madje, ai është më joshësi nga të gjitha emocionet negative; monolog i brendshëm i cili inicon lëvizje dhe i afron arsyes argumente bindëse për t'u shfaqur. Për dallim nga vuajtja, zemërimi na jep forcë, madje edhe na stimulon. Forca bindëse dhe joshëse e zemërimit mund të na shpjegojë se pse disa botëkuptime janë bërë normale: se zemërimin është e pamundur ta kontrollojmë apo nuk duhet me çdo kusht ta mbikëqyrim; si dhe shfryrja e zemërimit është lloj "katarze" e cila iu pëlqen të gjithëve. Këndëvështrimi i

kundërt, ndoshta si reagim ndaj dy deklaratave të zymta të mëparshme, thotë se zemërimi në tërësi mund të ndalohet. Por shpjegimi i hollësishëm i konkludimeve hulumtuese tregon se të gjitha botëkuptimet e rrënjosura mbi zemërimin janë të gabuara, ndoshta edhe më thjeshtë mite.(4)

Zotimi i mendimit mbi zemërimin të cilin e shkaktojnë vet zemërimin mund të, gjthashtu, të jetë një nga mënyrat ma të pasuksesshme për tejkalimin e tij: së pari, të shkatërrohen argumentet të cilat e shkaktojnë zemërimin. Sa më hollësisht mendojmë mbi atë se çka na zemëron, gjejmë shumë e ma shumë "arsye të mira" dhe vetëarsyetim për zemërim. Persiatja shkakton zjarrin e zemërimit. Por vështrimi i kundërt shuan zjarrin. Tajs ka konkluduar se mënyra pozitive e të menduarit, në situatën e caktuar, është metoda më e mirë për t'u larguar zemërimi.

"Sulmet" e zemërimit

Ky zbulim përputhet me konkludimin e Dolf Zillman(Dolf Zillmann), psikolog nga **Univesity of Alabama,** i cili gjatë një vargu eksperimentesh detajiste kishte përcaktuar shtrirjen e zemërimit dhe "anatominë" e tij.(5) Pasi që kishte zbuluar se rrënjët e zemërimit gjenden në konfliktin, fjala është për reaksionin "lufto apo ik", nuk është për t'u çuditur pse Zillman gjenë se shkaku kryesor është ndjenja se jemi të rrezikuar apo në rrezik. Rrezikshmëria nuk do të thotë të shfaqet vetëm në formë të qartë fizike por, siç është rasti më i shpeshtë, edhe në formë të kërcnimit simbolik ndaj vetërespektit dhe dinjitetit tonë: nëse ndaj neve sillen me arogancë apo padrejtësi, nëse dikush na ofendon apo na poshtëron, apo edhe nëse vetëm jemi të frustruar në arritjen e ndonjë qëllimi të rëndësishëm. Perceptimet e ngjajshme veprojnë si "ndërprerës" shtytës për ngacmimin limbik i cili dyfish vepron në tru. Një pjesë e këtij reaksioni paraqet sekretimin e katekolominit i cili nxitë "vërshimin" momental dhe të shpejtë të energjisë, të mjaftueshme për një "akt të reagimit të ashpër", siç thotë Zillman, sikur në rastin e reaksionit "lufto apo ik". Kjo shtytje energjetike zgjatë disa sekonda dhe gjatë kësaj kohe trupi përgatitet për luftë të ashpër apo për ikje të shpejtë, varsisht nga vlerësimi i trurit emocional.

Në ndërkohë, vala tjetër, ngacmimi i amigdalës përrmes organit adrenokortek të sistemit nervor, krijonë bazë ripërtrirëse për reagim gatitor i cili zgjatë shumë më gjatë sesa ngacmimi energjetik i katekolaminit. Ky ngacmim i përgjithshëm i amigdalës dhe i korteksit mund të zgjasë me orë të tëra, madje edhe me ditë, duke e mbajtur trurin emocional në një lloj gatishmërie të posaçme për veprim, dhe bëhet shkaktar i reaksionit i cili do të pasojë me shpejtësi të madhe. Gjendja e "ndërpresit të ndieshëm" i cili është formëzuar si pasojë e ngacmimit adrenokorteks është arsye përse njerëzit zemërohen po qe se paraprakisht kanë qenë të provokuar apo të shqetësuar për një arsye krejtësisht tjetër. Cilido lloj stresi krijonë ngacmimin adrenokortik dhe zvogëlon nivelin e tolerancës. Për shembull, dikush ka pasur ditë të vështirë në punë, më vonë në shtëpi, mund të bëhet jashtëzakonisht i ndieshëm dhe mund të zemërohet edhe për imtësi më të vogël – nëse fëmijët bëjnë zhurëm apo rrëmujë – që në rrethana tjera nuk do të paraqiste arsye të mjaftueshme për dhunë emocionale.

Zelliman deri te këto konkludime ka ardhur gjatë eksperimenteve të detajshme. Për shembull, gjatë një eksperimenti të zakonshëm bashkëpunëtori i tij ka provokuar burrat dhe gratë vullnetar duke iu dhënë vërejtje sarkazmike. Mandej vullneterët kanë shikuar filma të ndryshme të cilat i kanë shqetësuar edhe më shumë. Pas shikimit të

filmave vullnterëve iu është dhënë shansa t'i hakmerren bashkëpunëtorit në atë mënyrë që kanë pas mundësi t'i shprehin mendimet e tyre për bashkëpunëtorin, se iu thënë se ata mund të ndikojnë në atë se a do ta punësojë Zillman atë. Aspekti i revanshizmit të tyre ka qenë imediat proprcionalisht në raport me shqetësimin të cilin e kanë përjetuar gjatë shikimit të filmave; nëse filmi i ka shqetësuar kanë qenë më të ashpër dhe bashkëpunëtorit i kanë dhënë karakteristika të këqija.

Zemërimi krijonë zemërim

Hulumtimet e Zillmanit janë përputhur me dinamikën e rrjedhës së dramës familijare ku kam qenë dëshmitarë derisa isha në shitore. Jo larg meje dëgjova zërin e një nënëje të re e cila i thoshte djalit të saj: "Lere…atë..aty!".

"Ama unë këtë e dua!" ankohej ai, duke shtrënguar shumë e më shumë kutinë me palagaqa në të cilën ishte fotografia e Breshkës Ninxha.

"Ktheje aty ku e more!", bërtiti ajo; tash veç e kishte kapluar zemërimi.

Në atë moment ai e hedhi kavanozin me xhem në karrocën e saj të blerjes. Kur u derdh xhemi në dysheme, nëna bërtit: "E tash është mjaftë!", dhe e zemëruar i ra djaloshit 3 vjeç, mori kutinë e djalit dhe e vendosi në raftin më të afërt; duke e kapur djalin për beli u nisë kah dalja e vetëshërbimit duke i shtyer karrocat anash, derisa djaloshi qante,shkelmonte dhe bërtiste" "Lëshom, lëshom!"

Zillman ka konkluduar këtë kur trupi është i gatshëm për situata shqetësuese, siç ka qenë nëna e atij djaloshi, e gjatë kësaj diçka nxitë ngacmimin emocional, ndjenja e cila do të pasojë do të jetë shumë e vrullshme, pavarsisht a bëhet fjalë për zemërimin apo ankthin. Reaksionet e tilla janë të rëndomëta kur dikush tërbohet. Zilleman sheh zemërimin e rritur si "varg provokimesh nga e cila çdonjëra nxitë reaksion ngacmues i cili më vonë do të eksplodoj". Në atë fazë çdo mendim apo vërejtje të cilat nxisin zemërim bëhen shkas për ngacmimin e amigdalës e cila shkakton sekretimin e katekolaminit, dhe kështu çdo reaksion pasues ndërlidhet me impulsin hormonal fillestar. Faza e dytë e zemërimit pason pas të parës, derisa e treta vazhdon me të dyjat paraprake, dhe kështu me radhë; çdo sulm si pasojë praprake e rritë gatishmërinë e trupit për ngacmimin fiziologjik. Mendimi i cili do të pasojë pas kësaj superstrukture impulsive do të jetë gjithmonë me intensitet më të fuqishëm se parapraku. Zemërimi krijonë zemërim; truri emocional nxehet. Atëherë zemërimi, i pandaluar nga ana e arsyes lehtë shndërrohet në dhunë.

Në ato çaste njerëzit nuk falin dhe është e pamundur t'i qetësosh; mendimet e tyre janë të orientuara në dënim dhe makmarrje dhe janë të pavetëdijshëm konsekuencave të mundshme. Zillem thotë se ky nivel i lartë i shqetësimit "ushqen iluzionin mbi fuqinë dhe pathyeshmërinë e cila e kurajonë dhe e mundësonë për t'u shprehur agresiviteti", sikur personit i cili është tërbuar "dhe i mungon arsya" dhe i çaset reagimeve më primitive. Ky reaksion limbik është dominant; lekcionet më kryesore të jetës brutale bëhen udhëheqëse të regimeve.

Ilaç për zemërim

Pas përshkrimit të anatomis së zemërimit, Zillman tregonë për dy mënyrat themelore të intervenimit. Një mënyrë e qetësimit të zemërimit fshihet në njohjen dhe zotërimin e mendimeve të cilat nxisin sulmin e zemërimit, sepse ngacmimet fillestare nxisin dhe mundësojnë sulmin e parë të zemërimit derisa nxitjet e mëpasme vetëm e ndezin zjarrin.

E rëndësishme është koha; sa ma heret që reagojë ndaj zemërimit. Aq më shpejtë, zemërimi plotësisht mund të mposhtet nëse ndonjë informatë qetësuese pasonë para se të shpërthejë zemërimi.

Eksperimenti i Zellmanit me bakëpunëtorin e pagdhendur i cili i ofendon dhe provokon vullnetarët të cilët janë në "vozitje provuese" ndërlidhë edhe mënyrën në të cilën mposhtet zemërimi. Kur iu është ofruar vullnetarëve shansa për t'iu makmerrë eksperimentatoroit të paedukuar(ashtu që i kanë dhënë karakteristika të këqija duke menduar se kjo do të ndikojë në punësimin e tij) – ata këtë e kanë bërë me admirim të zemëruar. Në njërën nga periudhat e eksperimentit, kur veç janë provokuar vullnetarët por nuk iu është dhënë shansa për makmarrje, paraqitet pjesëmarrësi tjetër, i cili e lajmëron të parin se dikush po e thërret në telefon. Porsa kishte dalur, edhe pjesëmarrësit tjetër iu ishin dërguar të njëjtat vërejtje përqeshëse. Por ai i kishte pranuar me mirëkuptim dhe kishte shpjeguar se kolegu i tij kishte qenë nën presion të madh, i shqetësuar për shkak të provimeve përfundimtare me gojë. Më vonë, kur iu është ofruar shansa vullnetarëve të hakmerren djaloshit të paedukuar, ata kanë refuzuar ta bëjnë këtë, madje kanë treguar keqardhje për problemin e tij.

Një lajmë i këtillë qetësues mundëson që përsëri të vlerësohet ngjarja e cila ka qenë shkaktare e zemërimit. Por kjo ka qenë vetëm nga mënyrat e qetësimit. Zillman supozon se kjo është efikase vetëm në gjendjen e butë të zemërimit se atëherë është pengesë ajo që ai e quanë "paaftësi kognitive" – me fjalë tjera, njerëzit nuk janë në gjendje të mendojnë arsyeshëm. Kur janë tepër të zemëruar, njerëzit nuk kthejnë vëmendjen kah lajmet qetësuese, por komentojnë: "Oh, kjo është aq e tmerrshme!", apo shfrytëzojnë "vullgaritete më të rënda në gjuhën angleze", siç thotë në mënyrë eufemizitike Zillman.

Qetësimi

> Njëherë kur kam qenë 13 vjeç i sulmuar nga zemërimi kam ikur nga shtëpia, duke u betuar se kurrë më nuk do të kthehem. Ka qenë ditë e bukur verore dhe kam shetitur përgjatë alejeve të bukura, kur më kanë qetësuar gradualisht qetësia dhe bukuria dhe m'i kanë heshtur epshet, dhe pas disa orësh jamë kthyer në shtëpi gati i 'shkrirë' e i penduar. Qe prej atëherë, kur zemërohem shkoj në shetitje dhe konsideroj se ky është ilaqi më i mirë".

Shpjegimi nga ana e personit i cili ka marrë pjesë në eksperimentin e parë shkencor mbi zemërimin, të bajtir me 1899.(6) Tregon për metodën e dytë sesi qetësohet zemërimi: për qetësimin fiziologjik, të pritet të zvogëlohet adrenalina ku me siguri nuk do të ketë shkas për zemërim. Kjo, për shembull, do të thotë se gjatë kohës së grindjes duhet larguar nga personi tjetër për një kohë. Gjatë periudhës së qetësimit personi i pajtuar mund të "frenojë" para shumë mendimeve të pakëndshme në atë mënyrë që do të zbavitet. Zillman zbulon se zbavitja është mjet shumë efikas për ndryshimin e disponimit pasi që vështirë është të mbetemi të zemëruar pas zbavitjes së këndshme. Natyrisht, poenta, është në atë që qetësohemi deri në atë masë kur do të **jemi në gjendje që** këndshëm të zbavitemi.

Analizat e Zillmanit për mënyrat me të cilat zemërimi rrethohet dhe shqetësohet, në të shumtën vërtetojnë zbulimet e Dajana Tajs për metodat të cilat njerëzit o

shfrytëzojnë për ta zbutur zemërimin. Të vetëmohemi derisa mos të qetësohemi, është njëra nga metodat efikase. Numër i madh burrash të vetmuar e preferojnë vozitjen – sepse njeriu “relaksohet” gjatë vozitjes(Tajs më ka thënë se kjo është arsya pse ajo vozitë shumë vëmendshëm). Ndoshta prapë është metodë më e sigurtë të shkohet në shetitje të gjata; ushtrimet aktive gjithashtu ndihmojnë në rastet e zemërimit. Edhe metodat e relaksimit, siç janë frymëmarrja e thellë dhe çlirimi i muskujëve, mund të ndihmojnë sepse e ndryshojnë fiziologjinë e trupit, nga zemërimi i flakruar deri tek tensionimi i zvgëluar, por edhe për shkak se na kthejnë nga të gjitha që zemërimi nxitë. Ushtrimet aktive gjithashtu mund të qetësojnë zemërimin për të njëjtën arsye: pas aktiviteteve të mëdha fizilogjike gjatë ushtrimeve, trupi kthehet në nivele më të ulëta fiziologjike ku ato ndalen.

Por periudha e qetësimit nuk do të jetë efikase nëse kohën e shfrytëzojmë për të gjurmuar nëpër mendimet të cilat e nxisin zemërimin, sepse çdo mendim i ngjajshëm është shkëndi e vogël për “ flakërimin” e ardhshëm të zemërimit. Roli i zbavitjes qëndron në faktin se e ndërprenë vargun e mendimeve zemërake. Në hulumtiminnen saj se në ç’mënyrë njerëzit çlirohen nga zemërimi, Tajs zbulon se të gjitha llojet e zbavitjeve dhe relaksimeve ndihmojnë shumë në qetësim siç është: shikimi i televizorit, vizita e kinemave, leximi dhe çdo gjë që ndikon që mos të mendojmë për arsyet e zemërimit. Por Tajs konsideron se dëfrimi në qerasje siç është blertja apo ushqimi, nuk kanë efekte të mëdha; lehtë është të vazhdojmë me mendimet zemërake derisa shetisim nëpër shtëpine mallrave apo hami ëmbëlsira me çokolladë.

I shtojmë këtyre metodave edhe atë të cilat ika përmendur Redford Villiams(Redford Williams); psikiatër nga **Duke University**, i cili është përpjekur t’i ndihmojë njerëzve të zemëruar të cilët i kanë përkitur grupës më të rrezikuar të të sëmurëve nga zemëra në atë mënyrë duke ua kontrolluar shqetësimet e tyre.(7) Njëra prej këshillave të tij është të jemi të vetëvetëdijshëm dhe t’i dallojmë mendimet e pakëndshme dhe posa të lajmërohen t’i largojmë në këtë mënyrë. Kur në këtë mënyrë mendimet e njëjta dallohen, mund t’i mposhtim dhe përsëri t’i kontrollojmë, edhe pse; siç e zbulonë Zillman, kjo çasje është efikase në kohën para se zemërimi të kalojë në dhunë.

Shfryrja

Posa u ula në taksin e Njujorkut, një djalë i ri duke dashur ta kalojë rrugën u ndal para taksit për të pritur që të qetësohej komunikacioni. Por taksisti duke mos pasur durim për t’u nisur, i ra sirenës duke ia bërë me dorë që të largohet nga rruga. Djaloshi iu përgjigj me një shikim të mërrolshëm dhe me një gjest të pahishëm.

“Ti bir bushtre!”, uluriti taksisti dhe u nisë me një akrobacion të vrullshëm kërcnues, njëkohësisht duke i ndrydhur pedalet e gazit dhe frenit. Para rrezikut serioz, djaloshi pa vullnet qe i detyruar të largohet në një anë dhe, derisa ne ndërlidheshim në komunikacion, ai e goditi me grusht automobilin. Këtij gjesti taksisti iu përgjigj me një seri sharjesh.

Porsa u nisëm, taksisti, akoma dukshëm i shqetësuar, më tha: “Nuk mund të durosh që çdo kush të të ofendojë. Duhesh të ulurosh, në fund të fundit, më mirë hdihesh!”.

Nganjëherë roli i katarzës ekzagjerohet – si shfryrje nga zemërim – vetëm për atë se kjo është njëra nga mënyrat për t’u tejkaluar zemërimi. Teoria e popullarizuar thotë se ajo “të bënë të ndihesh më mirë. Por, studimet e Zillmanit vërtetojnë se ekzistojnë

argumente të cilat nuk shkojnë në favor të katarzës. Prej viteve të 50-ta, psikologët kanë filluar eksperimentalisht ta mbikëqyrin efikasitetin e katarzës dhe kanë vërtetuar se shpërthimi i zemërimit nuk ndihmonë gjithmonë për t'u çliruar nga ai(edhe pse për nga natyra joshëse e zemërimit mund të ndjejmë lehtësim).(8) Ndoshta ekzistojnë rastet ekstreme kur vërshimi i zemërimit mund të ketë efekt: nëse i dërgohet personit i cili e ka inicuar, nëse na i kthen vetëkontrollën apo është i arsyeshëm për padrejtësinë e shkaktuar; apo nëse e "godasim drejt" personin tjetër ta tërheqë ofendimin pa hakmarrje. Por, kjo është më lehtë të thuhet sesa të bëhet, për shkak të natyrës mashtruese të zemërimit.(9)

Tajs pohon se shfryrja e zemërimit është njëra nga metodat më të këqija të qetësimit: vërshimet e zemërimit shkaktojnë ngacmimin e trurit emocional, kështi që njerëzit zemërohen edhe më shumë. Tajs zbulon se tek njerëzit të cilët kanë folur në çastin kur e kanë shprehur zemërimin e tyre në personin tjetër jodisponimi i tyre është zgjatur, në vend se ta mposhtin. Efekt më të madh ka kur njeriu së pari qetësohet, e më pas në mënyrë konstruktive dhe me vetëbesim ballafaqohet me personin tjetër në zgjidhjen e konfliktit. Me një rast kam dëgjuar se Çog'jam Trungpa(Chogyam Trungpa), mësues nga Tibeti, kur e kanë pyetur në ç'mënyrë më së lehti ta mposhtin zemërimin, ai ishte përgjigjur: "Mos e shtypni. Por, as mos e aktivizoni".

QETËSIMI I ANKTHIT: "ÇKA, UNË I BRENGOSUR

Oh, jo! Auspuhu po ushton keq…E çka nëse përsëri më duhet ta çoj në servisim?...Nuk mund t'i lejoj vetes këtë shpenzim. Më duhet të marrë para nga kursimet të cilat janë të destinuara për shkollimin e Xhejmit…E çka nëse nuk mund ta paguaj shkollimin?...Dhe notat e dobëta javën e kaluar…E çka nëse notat i ka të dobëta e më të dobëta dhe nuk mund të regjistrohet në kolegj? Auspuhu po ushton shumë…

Kështu brengosja rrotullohet në rrethin vicioz, si në melodramën e keqe – një numër i caktuar i brengave është shkaktare e tjerave, dhe të gjitha rishtazi përsëriten. Shembullin e lartëpërmendur e kanë dhënë Lizabet Roemer(Lizabeth Roemer) dhe Tomas Borkovec(Thomas Borkovec), psikologë nga **Pennsylvania Stat University,** të cilët e kanë studiuar brengosjen – e cila është thelb i të gjitha ankthеve – çelë një varg pyetjesh, nga arti neurotik deri tek shkenca.(10) Natyrisht kur është brengosja në pyetje nuk ekzistojnë pengesat; derisa mendojmë për problemin – mendimi ynë bëhet konstruktiv, por rikujton në brengosje – zgjidhja mund të shfaqet. Aq më shumë, reagimin të cilin e inicon brengosja paraqet llojin e kujdesit, i cili është , padyshim, themel i mbijetesës gjatë evolucionit. Kur frika e ngacmon trurin emocional, ankthi i cili pason është i orientuar kah rreziku, mendja obligohet ta zgjidh problemin, duke i anashkaluar të gjitha të tjerat për një kohë të caktuar. Brengosja, në mënyrë të caktuar, paraqet dëshminë për gjendjen e mundshme të papëlqyeshme dhe mënyrën sesi do t'i dalim me të; roli i brengosjes shihet në kërkimin e solucioneve pozitive në rastet e rrezikut për jetën dhe t'i parashikojë para se ato të rishfaqen.

Vështërsitë paraqiten atëherë kur, brengosjet kronike në mënyrë konstante sillen në rreth, ndërsa zgjidhjet pozitive nuk duken as afër. Me analizë të saktë është vërtetuar se brengosja kronike i posedon të gjitha karakteristikat e nivelit të ulët të mbrojtjes emocionale: brengat sikur burojnë nga hiçësia, është e pamundur të mbikëqyren, e janë shkaktare të ankthit konstant, nuk janë të afërta me arsyen dhe njeriun e detyrojnë të

mendoj njëanshëm dhe pandryshueshëm për arsyet e brengosjes. Nëse po ky varg i brengosjeve rritet dhe vazhdon atëherë shndërrohet në sulme nervore të shfrenuara, çrregullime ankthore: fobie dhe veprime të detyrueshme si dhe sulme panike. Tek secila nga çrregullimet e theksuara të brengosjes orientohen në drejtime të ndryshme; tek fobistët, frikat janë të fiksuara në situatat të cilat nxisin ankth; të xhindosuarit janë të preokupuar me parandalimin e fatkeqësive trrishtuese; sulmet panike krijohen për shkak të frikave nga vdekja dhe shqetësimit se sulmi do të ndodhë.

Në të gjitha këto gjendje brengosja e llahtashme është dominante, gruaja e cila është shëruar nga çrregullimet opsesivo-kompelere(të detyrueshme) ka pasur një numër të madh ceremonish të cilat i kanë marrë kohë të madhe: nga 45 minuta në ditë është pastruar, ka 25 herë në ditë i ka larë duart çdoherë nga 5 minuta. Kurrë nuk ishte ulur në karige para se ta pastronte, duke e fërkuar me alkool për ta streliziuar. Nuk kishte prekur as fëmijët, as shtazët sepse janë “tepër të pist”. Të gjitha këto veprime të detyrueshme janë të kushtëzuara nga frika fillestare morbide prej jopastërtisë dhe bakterieve; pandërprerë është brengosur se do të, nëse nuk e pastron dhe nuk e sterilizon, sëmuret dhe të vdes.(11)

Gruaja e cila është shëruar nga “ankthi i përgjithshëm shqetësues” – emërtim psikiatrik për brengosje konstante – iu është përgjigjur thirrjes që për një minut me zë ta thotë brengosjen e saj:

> Ndoshta këtë nuk e kam bërë si duhet. Kjo ndoshta tingëllon shumë artificiale saqë nuk do ta keni një imazh të qartë, e ju duhet ta keni një pamje të reale…Po qe se nuk e patët, unë nuk do të përmirësohem. E nëse nuk bëjë më mirë, kurrë nuk do të jem e lumtur.(12)

Gjatë këtij ekspozimi virtuoz brengosës mbi brengosjen, kërkesa që zëshëm të potencohet për një minut brenga, për disa sekonda është shndërruar në persiatje mbi katastrofën e jetës: “Kurrë nuk do të jem e lumtur”. Të brengosurit zakonisht e përcjellin rrjedhën e ngjajshme të këtij mendimi, monolog i cili kalon nga brenga në brengë dhe, më së shpeshti, nëse nuk arrijnë deri tek një konkludim katastrofik, imagjinojnë një tragjedi të paparë. Të brengosurit gjithmonë shprehen me vesh e jo me sy, atsye – që do të thotë me fjalë, jo me ilustrime – shënime të cilat vlejnë për mbikëqyrjen e brengosjes.

Borkovec dhe kolegët e tij kanë filluar ta hulumtojnë brengosjen **per se** (latinisht: diçka që ekziston vetvetiu), derisa kanë gjurmuar për ilaqin kundër insomni-së. Ankthi, kanë vërejtur hulumtuesit tjerë, shfaqet në dy mënyra: **kognitive**, apo në formë të mendimeve brengosëse dhe **somatik,** dmth. në formë të siptomeve fiziologjike të ankthit siç janë djersitj, pulsi i shpejtuar, apo ngërçitje muskulore. Borkovec mendon se problemi kryesor tek insomnitikët(ata të cilët vuajnë nga insomnia)nuk ka prejardhje somatike. Mendimet janë ato të cilat i mbajnë të zgjuar dhe nuk mund të çlirohen. Gjithnjë janë të brengosur dhe nuk mund të ndalen të mos brengosen pavarsisht nga fakti se ndoshta edhe kanë gjumë. E vetmja gjë e cila iu ka ndihmuar të flejnë ka qenë çlirimi nga brengosja, dmth. orientimi i vetëdijës kah sensacioni i cili ka mbërri gjatë kohës së relaksimit. Shkurtazi, brengat mund të zhduken po qe se për to nuk mendojmë.

Megjithatë, shumica e të brengosurëve nuk sillen ashtu. Berkovec beson se arsya pjesërisht qëndron në qërim hesapesh me brengën e cila rritet me të madhe si shprehi. Duket se ka diçka pozitive në brengosjen: ajo është gjithmonë në kontakt me këcnimet e

mundshme, rreziqet të cilat një ditë mund të ndodhin. Kur shfaqet brengosja, funksioni i saj është në rishqyrtimin e rreziqeve të mundshme dhe gjetjen e mënyrave të ikjes nga të njëjtat. Por brengosja nuk është gjithmonë efikase. Zgjidhjet e reja dhe mënyrat e shqyrtimit të problemeve zakonisht nuk krijohen duke iu falënderuar brengosjes, veçanërisht jo asaj kronike. Në vend se të gjejnë zgjidhje për problemet e mundshme, të brengosurit vetëm mendojnë për rreziqet, duke u identifikuar në mënyrë jofrytëdhënëse me frikën e cila është në lidhshmëri me rrezikun, dhe vazhdojnë të mendojnë në mënyrë të njëjtë. Të brengosurit kronik brengosen për nje numër të madh gjërash të ndryshme, kryesisht për ato gjëra të cilat nuk kanë gjasë të ndodhin; ata i shohin rreziqet në jetë ku askush tjetër përpos tyre nuk i sheh.

Por prapë, të brengosurit kronik i thonë Borkovecit se atyre brengosja iu ndihmonë dhe se brengat vetëm përssëriten – rreth ciklik i pafund mendimesh të udhëhequra nga frika. Përse brengosja fillon t'i ngjajë varësisë mendore? Borkovec mendon, brengosja si varësi, është e fuqishme sa edhe vetë bestytnia. Pasi që njerëzit brengosen për shumë gjëra për të cilat ekzistojnë gjasat e vogëla që të ndodhin – një i dashur i dikujt vdes në një fatkeqësi ajrore, bankroton, etj. Ekziston mundësia se ka diçka të pashpjeguar në trurin limbistik primitiv. Sikurse hajmalia e cila mbronë nga e keqja e parandier edhe brengosja psikologjikisht arsyetohet sepse parandalon rrezikun opsesiv.

Efekti i brengosjes

Ajo ishte shpërngulur nga perendimi i mesëm në Los Angjelos, pasi që e kishte joshur puna në shtëpi botuese. Por shtëpinë botuese e kishte bler dikush tjetër dhe ajo kishte mbetur pa punë. Si "shkrimtare e lirë" nuk kishte më e angazhuar me punë dhe shpesh nuk kishte mundësi ta paguante qiranë. Shpesh i reduktonte bisedat telefonike dhe për të parën herë mbet pa sigurim social. Në veçanti e brengoste fakti se më nuk e ka as këtë lloj mbrojtjeje: e kaplonte paniku shkaku i shëndetit, ishte e bindur se çdo kokëdhimbje është shenjë tumori, e imagjinonte veten në fatkeqësi komunikacioni çdo herë kur hyne në automobil. Në kaosin e shqetësimit konstant ishte e shqetësuar. Por, ajo kishte thënë, se kishte zbuluar se brengosja e saj është gjithmon joshëse.

Borkovec ka zbuluar edhe një përparësi të brengosjes. Derisa njerëzit i ipen mendimeve brengosëse, duket se nuk i vërejnë shenjat e subjektivitetit të ankthit dhe kur brengosja shfaqet duket se ajo pjesërisht e shtypë ankthin, të paktën sa i përket ritmit të zemrës. Supozojmë se "zinxhiri" formohet në mënyrën vijuese: të brengosurit vërejnë diçka që nxitë parandjenjën e kërcnimit apo rrezikut; mendimi pasues katastrofik, nxitë sulm të lehtë dha ankth. Të brengosurit atëherë i dorëzohen rrjedhës së mendimeve shqetësuese, ku çdo mendim është burim i një problemi; pasi që ende vetëdija është e orientuar në të njëjtën rrjedhë të problemeve, koncentrimi në këto mendime kthen vëmendjen në imazhet katastrofike fillestare ku është inicuar ankthi. Borkovec zbulon se imazhet janë shkaktare më të fuqishme të ankthit fiziologjik sesa mendimet, derisa thellimi në mendime çon deri në zhdukjen e imazheve katastrofike dhe pjesërisht zbutë ndjenjën e shqetësimit. Në këtë mënyrë brengosja rritet sepse vetëm pjesërisht zbutet ankthi i cili e ka inicuar.

Por edhe brengosjet kronike nuk janë kurajuese sepse bohen stereotipe, ide të pandryshueshme, e jo metoda kreative për zgjidhjen e problemeve. Pandryshueshmëria nuk reflektohet vetëm në shpejtësinë e mendimeve të cilat pandërprerë përsërisin pak a shumë idetë e njëjta, por duket se në nivelin neurologjik ekziston "vrazhdësia" e

korteksit, paaftasia e trurit emocional që në mënyrë fleksibile të reagojë në rrethanat e ndryshueshme.

Të brengosurit nuk janë në gjendje ta respektojnë këshillën e cila iu ipet: “Mos u brengos” apo, për ta edhe më e keqe është këshilla: “Mos u brengos – gëzohu”. Pasi që brengat kronike me siguri kanë inicuar reaksione më të ulëta të amigdalës,ato vijnë të paparalajmëruara. Dhe sipas natyrës së tyre janë të qëndrueshme, që nga çasti i paraqitjes. Borkovec pas shumë testimeve ka zbuluar mënyra të thjeshta të cilat mund të jenë shumë efikase në rastet e brengosjes serioze kronike, të atilla që njerëzit do t’i mbikëqyrin shprehitë personale.

Hapi i parë është vetënjohja, dmth. njohja e brengave të shumëta para se ato të shfaqen në formë të idesë – para, apo direkt pas pamjes të cilën e rijonë zinxhiri “breng-ankth”. Borkovec i trajnon njerëzit me këtë njohje ashtu që së pari t’i dallojnë shenjat e ankthit, në veçanti duke i mësuar t’i dallojnë situatat të cilat janë shkaktare të brengosjes, apo mendimet apo imazhet të cilat inicojnë brengosjen dhe ndjenjat tjera përcjellëse trupore të ankthit. Në spiralin e ankthit, njerëzit me ushtrime shumë më shpejtë i njohin shenjat e brengosjes. Gjithashtu i mëson me metodat relaksuese, të cilat duhen çdo ditë t’i ushtrojnë për të qenë në gjendje t’i zbatojnë në çastin kur iu nevojitet më së shumti.
Megjithatë, vetëm relaksimi nuk mjafton. Të brengosurit duhet të pavarur të ndikojnë në mendimet brengosëse; nëse nuk janë në gjendje, spirala brengosëse përsëri shtrengohet. Hapi tjetër është në arritjen e qëndrimit kritik ndaj supozimeve personale: a ekziston mundësia që ngjarja trishtuese të ndodhë; a është e mundur se nuk njohim metodë për t’i parandaluar që të mos ndodhë diçka e ngjajshme, a është me të vërtetë e dobishme që pandërprerë të kalojmë napër ato mendime shqetësuese?

Ky kombinim i vetëvetëdijës dhe skepticizmit të shëndosh me siguri se do ta ketë rolin e “frenit” gjatë aktivizimit nervor i cili është shkaktar i formave më të buta të ankthit. Në këtë mënyrë mendimi efikas mund ta kushtëzojë reagimin i cili inhibon nxitjen limbiste të brengosjes; njëkohësisht, gjendja aktive e dëbimit dëbon sinjalet e ankthit të cilat i dërgon truri emocional.

Aq më shumë, thekson Borkovec, këto metoda aktivizojnë një varg aktivitetesh mendore të cilat janë në kundërshti me gjendjen e brengosjes. Po qe se e lejojmë që brengosja të përsëritet pa kontrollë, ajo fiton fuqi të paparë; nëse e mbikëqyrim dhe mendojmë për një varg zgjidhjesh të mundshme, atëherë nuk do të mund që mendimin brengosës në mënyrë naïve ta kuptojmë si të vërtetë. Në këtë metodë janë shëruar edhe rastet me diagnoza psikiatrike shumë serioze.

Në anën tjetër, tek njerëzit me brengosjes kronike të rënd e cila është shndërruar në fobi, çrregullimi opsesivo-kompulziv apo sulmet e panikut, mund të ndihmojë – madje edhe si segment i vetëvetëdijes - mbështetja në medikamente për t’u anuluar siptomet. Edhe në atë rast rregullimi i renditjes emocionale me anë të terapisë parapëlqehet për t’u zvogëluar mundësia e rikthimit të çrregullimit të ankthit kur të ndërptitet medikimi.(13)

MENAXHIMI I MELANKOLISË

Vuajtja është e vetmja ndjenjë e cila kërkon më së shumti përpjekje për t'u çliruar nga ajo; Dajana Tajs ka konkluduar se njerëzit bëhen më inventiv(*lat: shpikës)*kur mundohen t'i shmangen vuajtjes. Natyrisht nuk duhet shmangur çdo lloj vuajtje; melankolia, si të gjitha ndjenjat tjera, i ka përparësitë e saja. Vuajtja e shkaktuar nga humbja e pesonit të dashur i ka efektet e caktuara të pandryshueshme: ajo i zvogëlon nevojat tona për t'u kënaqur dhe zbavitur, vëmendja është e përqendruar në humbje dhe shteret energjia për iniciativa të reja. Shkurtazi, ajo e nxitë mendimin i cili na largon nga perditëshmëria, na mundëson izolimin për t'u ngushëlluar, të mendojmë për rolin e saj dhe, së fundi, ua mundëson adaptimin psikologjik planeve të reja të cilat na ndihmojnë për të vazhduar jetën.

Pikëllimi është i dobishëm; depresioni i flakëruar nuk është. Viliam Stajron (William Styron) detajisht i përshkruan "shumë manifestime tmerruese të sëmundjes" me "ndjenja shumë të forta të trishtimit, tmerrit, mohimit dhe, mbi të gjitha, ankthit i cili gulçet".(14) Pastaj aty janë simptomet mendore: "konfuzioni, pamundësia për t'u koncentruar dhe kujtesa e dobët", në etapat e më vonshme, mendja e personit tek i cili "dominojnë çoroditjet e egërsuara" dhe "ndjenja se procesi im mendor ka gëlltitë sëmundjen ngjitëse, valën e padefinuar e cila ka shkatërruar çdo kënaqësi dhe dëshirë për të jetuar". Aty janë edhe efektet fizike: pagjumësia, ndjenja se nuk ekzistoni(një lloj zombi), "lloj plogështie, dobësie dhe ndjeshmërie të theksuar", së bashku me shqetësimin e pamposhtur". Vjen edhe deri tek humbja e interesimit për kënaqësinë: "ushqimi, si dhe çdo përjetim shqisor tjetër, është krejtësisht pa shije". Përfundimisht, aty është edhe humbja e shprehisë si "rigim monoton i tmerrit" e cila është shdërruar në ndjenjë shqisore, sikur dhimbje fizike, aq e padurueshme saqë vetëm vetvrasja paraqet të vetmin shpëtim.

Në një depresion kaq të thellë jeta paralizohet; nuk ka iniciativa të reja. Simptomet e depresionit e mbajnë jetën në pe. Stajronit nuk i kanë ndihmuar as ilaqet as terapitë; koha që ka kaluar dhe ikja nga spitali më në fund i kanë ndihmuar ta mund rraskapitjen. Psikoterapia mund të ndihmoj, vetëm tek rastet e lehta, si edhe barëratt; Prozak-u është ilaq momental, por ekzistojnë me dhjetra preparate tjera të cilat janë efikase, në veçanti në rastet e depresionit më të butë.

Mua këtu më intereson forma shumë më e thjeshtë e vuajtjes e cila në fazat serioze bëhet "depresion subklinik" – me fjalë tjera, melankoli. Ekzistojnë një varg disponimesh të këqija të cilat njerëzit mund t'i mposhtin vetëm nëse kanë vullnet të brendshëm. Për fat të keq, disa nga metodat e përdorura shpesh mund të ndikojnë në rikthimin e sëmundjes dhe se njerëzit pas zbatimit të tyre të ndihen më keq se më parë. Njëra nga këto medota është që personi të qendrojë i vetëm kur nuk është i disponuar; por në këtë mënyrë vetëm forcohet ndjenja e vetmisë dhe izolimit. Ndoshta këtu qëndron arsya përse Tajms ka konkluduar se shoqërimi është taktika më joshëse për ta luftuar depresionin – vizita e restoraneve, biliardo apo edhe kinemave; shkurtazi, të bëhet diçka së bashku me miqët dhe familjen. Ajo bëhet frytdhënesë po qe se efikasiteti refleksiv e mundëson largimin e vetëdijës nga vuajtja. Nëse njeriu rastin e ngjajshëm e shfrytëzon për të menduar mbi atë se çka e pikëllon, padisponimi do të vazhdojë.

Aq më tepër, sasia e persiatjes është tregues themelor se a do të vazhdojë depresioni apo do të ndërpritet. Nëse brengosemi për atë që na deprimon, depresioni ynë do të bëhet shumë më i madh dhe më i gjatë. Tek depresionet brengosja mund të shfaqet në disa forma dhe të gjitha janë në lidhshmëri me disa aspekte të depresionit – për shembull, sa jam i lodhur, sa më mungon energjia dhe motivimi apo sa pak punë kemi kryer. Zakonisht, asnjëra prej këtyre mendimeve nuk është e bashkuar me zgjidhjet të cilat mund ta largojnë problemin. Brengosjet tjera nënkuptojnë "izolimin dhe persiatjen mbi ate se si ndihemi keq, brengoseni se bashkëshortja do t'ju braktisë se jeni depresiv dhe pyetni se a do të ketë edhe një natë të çmendur", thotë Suzan Nolen-Heksma(Susan Nolen-Hoeksma), psikologe nga Stenfordi, e cila është marrë me procesin e të menduarit tek depresivët.(15)

Disa nga depresivët mundohen të gjejnë arsyetim për këtë mënyrë të të menduarit, duke thënë sesi ata "përpiqen që vetveten ta kuptojnë më mirë"; në të vërtetë, ata vetëm e shkaktojnë ndjenjën e vuajtjes dhe asgjë nuk ndërmarrin për ta përmirësuar disponimin e tyre. Gjatë terapisë do të ishte e dobishme që të mendohemi mirë për shkaqet e depresionit, nëse kjo do të çoj deri te njohje e problemit apo reagimit i cili do t'i ndryshojë kushtet të cilat e kanë shkaktuar depresionin. Ama dorëzimi pasiv në vuajtje vetëm sa e keqëson depresionin.

Persiatja mund ta forcojë depresionin sepse krijon probleme të cilat edhe më tepër e nxisin. Nolen-Heksman citon shembullin e shitëses e cila ishte bërë depresive dhe kishte kaluar orë të tëra duke u brengosur përse nuk është në gjendje të bëjë oferta të rëndësishme shitëse. Shitja kishte pësuar ramje dhe ky fakt e kishte shtyer atë që të mendojë se është humbëse, kjo ndjenjë edhe ma shumë e kishte ushqyer depresionin e saj. Por po të kishte reaguar ndaj depresionint të saj në atë mënyrë ashtu që kishte shkuar për t'u zbavitur, atëherë do të kishte pasur mundësi totalisht t'i përkushtohet ofertave shitëse dhe do ta kishte larguar nga mendja e saj pikëllimin. Shitja nuk do të kishte pësuar ramje, apo po t'i kishte lidhur kontratat, do ta kishte kthyer vetëbesimin dhe kështë do ta kishte zbutur depresionin.

Femrat depresive janë më të prirura për persiatje sesa meshkujt depresiv vëren Nolen-Heksma. Me këtë, dëshmon ajo, pjesërisht mund të shpjegohet fakti se femrat dy herë ma shumë vuajn nga depresioni sesa meshkujt. Natyrisht, edhe faktorët tjerë mund të ndikojnë – femrat shumë ma haptazi i zbulojnë problememt e tyre por kanë shumë ma shumë alibi të jenë depresive. Meshkujt depresionin e tyre e shkrinë në alkool dhe për ketë arsye ka dy herë me shumë alkoolist meshkuj sesa femra.

Terapia kognitive, e cila është munduar ta ndryshojë mënyrën e të menduarit, në disa studime është vlersuar si njëjtë e vlerëshme sa edhe medikamentet kundër depresioneve të buta. Në veçanti janë dy metoda efikase.(16) Njëra e cila na mëson se si ta ndalim mendimin, ta pyesim veten për arsyeshmërinë e saj dhe të mendojmë për zgjidhjen pozitive. E dyta propzon që qëllimisht ta parashohim kohën për zbavitje dhe çaste të mira.

Njëra nga arsyet përse zbavitja ndihmon mund të jetë në faktin se mendimet depresive vijnë automatikisht dhe pa paralajmërim. Madje edhe kur njerëzit përpiqen t'i shtypin mendimet depresive, nuk arrijnë deri tek zgjidhjet e mira; kur niset vala e depresionit, ajo atëherë ka ndikim magnetik në një varg asocionesh të tjera. Për shembull, kur i kanë lutur njerëzit depresiv që rishtazi ta shkruajn fjalinë nga fjalët e

ç'radhitura, me shkathtësi më të madhe kanë shkruar porosi depresive("Ardhmëria duket shumë e zymët") nga ato optimiste ("Ardhmëria është e ndritshme").(17)

Depresioni anon kah pësëritja madje mund të përcaktojë edhe llojin e zbavitjes të cilën njeriu e zgjedhë. Kur iu është dhënë lista e metodave optimiste njerëzve depresiv për t'i larguar mendimet pikëlluese, siç është përshembull funerali i mikut, shumica prej tyre kanë zgjedhur aktivitete melankolike. Riçard Vencllaf(Richard Wenzlaff) psikolog nga **University of Texas,** i cili ka punuar në këtë hulumtim, konkludon se depresivët duhet të investojnë përpjekje të veçant për ta kthyer vëmendjen në diçka optimiste dhe mos të zgjedhin diçka të paqëllimshëm dhe të pakujdesshëm dçka që do t'ju prishë disponimin, siç janë filmat ssentimental apo novelat tragjike.

Si të disponohemi

> Imegjinoni se po vozitni napër mjegull në rrugë të panjohur me lakesa dhe pjerrësira. Përnjëherë, vetëm disa metra larg jush, ndalaon automobili tjetër – ahumë afër për të qenë në gjendje që të frenoni. E ndrydhni frenin deri në fund, automobili juaj bartet dhe rrëshqet drejt automobilit të ndalur. Momenti para se të pëlcet xhami dhe metali ta godet metalin, e shihni se në automobilin tjetër gjenden fëmijët të cilët janë duke i çuar në çerdhe. Mandej jasht qetësi e papritur pas ndeshjes, dëgjoni korin e vajtimit. Ja dilni të vraponi deri tek automobili tjetër, dhe e shihni fëmijën e shtrirë të palëvizshëm. Pikëlloheni dhe ndijeni keqardhje për këtë tragjedi…

Skenarët e njëjtë pikëllues iu ka dhënë vullnetarëve edhe Vencllaf gjatë eksperimenteve të tija. Vullnetarët kanë provuar që të mbajnë jasht mendejs së tyre skenën derisa për nëntë minta kanë shkruar në fletore mendimet e veta mbi fatkeqësinë. Çdoherë kur janë shfaqur mendimet shqetësuese, ata i kanë shkruar dhe i kanë shejuar me shenja të caktuara. Me kalimin e kohës shumica e nejrëzve për skena tronditëse mendojnë gjithnjë e më pak, derisa vullnetarët që kanë qenë shumë depresiv aktualisht kanë treguar **se shumë ma shumë** mendojnë për fatkeqësitë, dhe se mandje në mënyrë të drejtëpërdrejtë japin shënime mbi të, edhe pse për këtë nuk kanë qenë të obliguar të mendojnë.

Aq më shumë, për ta kthyer vëmendjen kah vetja e tyre vullnetarët depreesiv kishin menduar për ngjarje edhe më shumë pikëlluese. Siç më ka thënë Vencllaf: "Mendimet nuk bashkohen sipas përmbajtjes, por sipas disponimit. Njerëzit të cilët kanë disponim të keq, mendimet dëshpruese iu shfaqen gjithmonë kur ata ndihen keq. Të padisponuarit tentojnë të krijojnë rrjetën e asocioneve të mendimeve të ngjajshme, dhe më vështirë është të largohen nëse jodisponimi veq është prezent. Ironia është në atë se depresivët mbajn një mendim depresiv për të mos menduar për mendimin tjetër, i cili vetëm do t'i nxisë emocionat tjera negative".

Sipas një teorie, qarja mund të jetë mënyrë natyrale për uljen e nivelit të substancave neurokimike të cilat inicojë jo-disponimin. edhe pse qarja mund ta thejë vepruesin e disponimit të keq, ajo prapë mund ta lë personin të preokupuar me arsyen e dëshprimit të tij. Ideja për "lotët e dobishëm" është e gabuar; qarja e cila inicon procesin e të menduarit vetëm sa e prolongon misorinë. Zbavitja e ndërprenë zinxhirin e mendimeve dominante pikëlluese; njëra nga teoritë e avasuara mbi përparsitë e terapive me elektroshok, në rastet e depresioneve të thella, flet për humbjen e memories

momentale – pacientët ndihen më mirë sepse nuk iu kujtohet se për çfarë kanë qenë të pikëlluar. Në çdo rast, Dajana Tajs zbulon se shumë njerëz i ipen zbavitjes për t'iu shmangur pikëlimit – leximit të librave, shikimit të telivizorit dhe filmave, video lojërave dhe lojrave shoqërore, fjetjes dhe ëndrrave ditore siç është planifikimi për një udhëtim fantastik. Vencllaf shton se zbavitjet të cilat e ndryshojnë disponimin e juaj janë shumë më efektive – ngjarjet interesante sportive, komeditë, literatura zbavitëse. (Vërejtje: disa zbavitje mund të jenë inicuese të depresionit recidiv. Me studim është vërtetuar se shikuesit e pasionuar të programit teliviziv pas shikimit të TV programit bëhen depresiv).

Tejson mendon se ushtrimet e aerobikut janë mënyra më e preferuar për t'u menjanuar depresioni i lehtë, si dhe disa forma të disponimit të keq. Potencohet se dobi nga ushtrimet që kanë për bazë përmirësimin e disponimit kanë përtacët, ata të cilët nuk kanë shprehi të ushtrojnë shpesh. Atyre të cilëve ushtrimet iu kanë bërë rutinë, pavarsisht nga ndryshimi i disponimit, duhet ta perfeksionojnë. Sa edhe tek ata të cilët janë më të rregulltit mund të shfaqet kontraefekti: ndihen keq kur nuk ushtrojnë. Ushtrimet janë të dobishme sepse e ndryshojnë gjendjen fiziologjike e cila ndikon në disponim: depresioni e pamundëson përgatitjen fizikologjike, derisa aerobiku e rritë. Njëkohësisht, teknikat e relaksimit, të cilat e çlirojnë trupin, ndikojnë në mënyrë qetësuese në ankth kur është i rritur niveli fiziologjik, por nuk janë efikase në rastet e depresionit. Duket se secila nga keto teknika ndikojnë në parandalimin e proceseve depresive apo ankthit, sepse aktiviteti cerebral është disproporcional me gjendjen emocionale.

Kënaqësit e përditëshme dhe dëfrimet senzuale i përkasin metodave të popullarizuara për largimin e jodisponimit. Kur njerëzit bëhen depresiv, më së shpeshti relaksohen në vaskë me ujë të nxehtë, përgatisin ushqime të shishme, dëgjojnë muzikë apo çojnë dashuri. Për t'u disponuar, femrat e qerasin veten me dalje në mbrëmje, me blerje dhuratash, apo blerje në përgjithësi, madje edhe vetëm me shikim vitrinash. Tajs ka konkluduar se edhe femrat edhe meshkujt nëpër kolegje tre herë më tepër kënaqen me ushqim sesa në mënyra tjera të relaksimit; kur meshkujt janë të padisponuar, ata pesë herë më tepër i ipen alkoolit apo drogave sesa femrat. Është e qartë se të ushqyerit e tepërt dhe alkooli si kundërmasë mund të kenë veprim kthyes: ushqimi në sasira të mëdha nxitë ndjenjën e fajsisë, derisa alkooli është deprimues i sistemit qendror nervor dhe forcon simptomet e depresionit.

Tajs thotë se për ngritjen e disponimit shumë më efikase janë triumfet e vogëla dhe sukseset e lehta: përfundimi i punëve të lëra apo obligimet të cilat janë duhur të kryhen. Disa mund të disponohen edhe me përmirësimin e dukjes personale, qoftë ajo veshja apo andulim fytyre.

Njëra nga kundërmasat më efikase, dhe pak pak të aplikuara jashtë terapisë, për depresionin është "këndëvështrimi i ndryshëm" në gjëra apo **ndryshimi kognitiv**. E natyrshme është që t'ju vije keq kur ndërprehet një lidhje dhe të vuani, me mendime "se do të mbeteni tërë jetën të vetmuar", por kjo është metodë e cila ju shtynë edhe më shumë të ndiheni të pikëlluar. Megjithatë, nëse ktheni mbrapa mendimet dhe analizoni, për çfarë arsye lidhja juaj nuk ka shkuar mirë, për çfarë ju dhe partneri juaj keni pasur zënka- me fjalë të tjera, shikoni humbjen, në një dritë shumë ma pozitive – do ta gjeni kundërmasën e pikëllimit. Ngjashëm me këtë, pacientët të cilët kanë pasur tumor, pavarsisht nga seriozitei i gjendjes së tyre, janë ndije më të disponuar kur e kanë imagjinuar gjendjen e pacientit tjetër që ka qenë edh më keq("Unë nuk jam edhe aq keq, të paktën po mund të eci"); shumë ma shumë depresiv kanë qenë ata pacientë të cilët janë krahasuar me

njerëzit e shëndosh.(18) Një mënyrë e këtillë përulëse krahasuese dukshëm ndikon në disponim: përnjëherë, ajo që është dukur e pashpresë më nuk është aq e tmerrshme.

Ofrimi i ndihmes atyre të cilëve ajo iu nevoitet është edhe një mënyrë në mënjanimin e depresionit. Meqenëse preokupimi dhe persiatja për vetveten e ushqen depresionin, ndihma të cilën ua ofrojmë të tjerëve na largon nga preokupimet e ngjajshme pasi që bëhemi pjesëmarrës në dhimbjen e tyre. Përkushtimi në punën vullnetare – udhëheqja e ndonjë organizate, mbrojtja e të tjerëve, furnizimi i ushqimeve për të pastrehtë – sipas studimit të Tajs-it, është metodë më efikase në ndryshimin e disponimit. Por është më e rrallë.

Në fund, disa njerëz janë në gjendje ta shërojnë melankolinë duke u orientuar në fuqinë transcedentale. Tajs më ka thënë: "Nëse jeni shumë religjioz, lutja bëhet efikase në të gjitha llojet e jodisponimit, posaçërisht në rastet e depresionit."

REPRESORËT: IMPROVIZIMI MOHUES

"Ai e ka goditë me shkelëm në stomak shokun e dhomës…" Fillon fjalia. U kry, "… por ai ka dashtë vetëm ta ndezë dritën".

Ky ndryshim nga reagimi agresiv në atë të paqëllimët, edhe pse vështirë i besueshëm, paraqet gabimin represor *in vivo.* (lat.i drejtpërdrejtë) e ka shkruar studenti i cili ka qenë vullnetar gjatë studimit të **represorit,** njerëz të cilët sipas shprehisë apo automatikisht largojnë nga vetëdija shqetësimet emocionale. Fragmenti fillestar "Ai e ka goditur në stomak shokun e dhomës…" e ka marr studenti pjesën e testit të cilën është duhur të plotësohet fjalia. Testet tjera kanë treguar se ky reagim i vogël i shmangjes mendore është vetëm pjesë e problemit më të madh në jetën e tij, dmth. mohim i një numri të madh të shqetësimeve emocionale.(19) Derisa në fillim studiuesit kanë konsideruar se njerëzit represor janë të paaftë ta ndiejnë emocionin – ndoshta kusherinjë të alaksimitikëve – ideja bashkëkohore thotë se ata janë shumë të shkathtë gjatë zotimit të emocioneve.ata bëhen shumë të shkathtë në zbutjen e ndjenjave negative, ashtu që duken se nuk janë fare të vetëdijshëm mendimeve negative. Më heret studiuesit i kanë quajtur represor, por do të mund të ishte më i sakt emërtimi **gjithmonë të qetë.**

Pjesën më të madhe të këtij studimi e ka bërë Daniell Vajnberger(Daniel Weinberger), psikolog nga **Case Western Reserve University,** i cili pohon se këta njerëz edhe pse duken të qetë dhe të matur, nganjëherë mund të vlojnë deri në tërbim të pavetëdijshëm. Derisa është mbajtur testimi "plotësim fjalish", ndryshimet fiziologjike të vullnetarëve kanë qenë të mbikëqyrura. Qetësia e jashtëme e vullnetarëve ka qenë në kundërshti me ndryshimet e brendshme trupore: kur janë ballafaquar me fjalinë për shokun violent, dhe të tjerët të ngjajshëm, ata kanë treguar shenja të anksiozitetit, siç është rrahja e shpejtuar e pulsit, djersitja dhe ngritja e shtypjes së gjakut. Por, kur i kanë pyetur se si janë ndier, janë përgjigjur se kanë qenë jashtëzakonisht të qetë.

Nuk është e pazakont kjo "ndërprerje" e pandalur e emocioneve, siç është zemërimi dhe anksioziteti: spas Vajnbergerit, çdo i gjashti person është i inkuadrum në mënyrën e njëjtë të sjelljeve. Toretikisht, fëmijët mund të mësojnë të jeni gjithmonë të qetë në disa mënyra të ndryshme. Njëra nga metodat mund të jetë mohimi i problemit gjatë përjetimit të periudhave kur në familje njëri (apo te dy) prindërit janë alkoolist. Metoda tjetër është kur në familje njëri apo te dy prindërit i përkasin represorëve dhe kështu e bartin shembullin e të qeshurit konstant apo "dhëmbëve të shtrënguar" gjatë kohës së ngjarjeve tronditëse. Megjithatë, arsya mund të jetë temperamenti i trashëguar.

Edhe pse deri me sot askush nuk ka mundur të thotë se një segment i sjelljeve në jetë fillon, është e qartë se, kur të rriten, represorët janë të detyrruar të jenë të qetë dhe të përmbajtur.

Natyrisht, mbete pyetja në ç'masë ata janë të qetë dhe të përmbajtur. A mund të jenë vërtetë të pavetëdijshëm ndryshimeve fizike gjatë kohës kur ndodhin ngjarjet tronditëse apo, thjesht, simulojn qetësimin? Pas hulumtimeve të detajizuara, në këtë është përgjigjur Riçard Dejvidsson(Richard Davidson),psikolog nga **University of Winsconsin** dhe bashkëpunëtor i Vajnbergut që nga fillimi. Dejvidson **gjithmonë të qetëve** iu ka thënë që me asocione të lira të përgjigjen në listën e fjalive kryesisht neutrale, vetëm disa nga ato kanë qenë të pahijshme apo kanë pasur nëntekst seksual e ka nxitur ankthin thuajse tek secili kandidat. Dhe pasi që reaksione e tyre trupore janë bërë të dukshme, ka ardhur deri tek të gjitha shenjat e shqetësimit fiziologjik si përgjigje ndaj fjalëve të pahijshme, edhe pse gjatë bashkangjitjes asociative kandidatët janë munduar t'i "pastrojnë" fjalët shqetësuese duke i ndërlidhur ma ato të "pastra". Nëse fjala e parë ka qenë "urrejtja" përgjigjja ka qenë "dashuria".

Studimeve të Dejvidsonit i ka shkuar në favor fakti se tek (djathtakët) qendra kryesore për përcjelljen e emocioneve negative gjendet në gjysmën e djathtë të trurit, ndërsa qendra e të folurit në të majtën. Kur hemisfera e djathtë e dallon fjalën shqetësues, ajo informatën e përcjellë përmes **corpus collosum-it**, ndarsit kryesor në mes dy gjysmave cerebrale, deri tek qendra e të folurit dhe si reagim krjohet fjala. Duke shfrytëzuar sistemin e ndërlikuar të thjerrëzave, Dejvidson ka pasur sukses ta "tregoj" fjalën në atë mënyrë që ka mundur të shihet vetëm në gjysmën e majtë të fushës vizuele. Për shkak të lidhjeve nervore m sistemin vizual, kur ka qenë e treguar në gjysmën e majtë të fushës vizuele, e para e ka vëretjur gjysmën e djathtë të trurit, e cila është më e ndieshme ndaj shqetësimeve. Kur iu është treguar gjysmës së djathtë të fushës vizuele, sinjali ka shkuar kah hemisfera e majtë e trurit pa shkaktuar shqetësime.

Nëse fjalët i tregohen hemisferës së djathtë, vjen deri tek ngecja kohore e cila iu nevoitet **gjithmonë të qetëve** për ta thënë fjalën – por vetëm nëse është shqetësuese për mendimin e tyre fjala me të cilën ata janë përgjigjur. Pauza kohore nuk është **krijuar** në rastet kur nocioni ka qenë **neutral.** Deri tek ngecja ka ardhur **vetëm** nëse fjalët kanë shkuar në hemisferën e djathtë por jo edhe në të majtën. Shkurtazi, shkaku i gjendjes së tyre **gjithmonë të qetë** është mekanizmi nervor ai i cili e ngadalson transferin e informatave shqetësuese. Konkludimi është në faktin se ata nuk **shtiren** kur thonë se janë të pavetëdijshëm shqetësimit personal; truri i tyre i ruan informatat nga ata. Më saktësisht, shtresat e ndjenjave të buta të cilat fshihen prapa impulseve shqetësuese, mund të jenë mënyrë e funksionimit të thelës së majtë parafrontale. Kur e ka matur Dejvidson nivelin e aktivitetit të thelave parafrontale. Në habi të tij, kur e ka matur nivelin e aktivitetit të thelave parafrontale, aktiviteti dukshëm ka qenë i rritur në thelën e majtë – qendër për ndjenja të mira – derisa pjesa tjetër e vogël – në qendrën për ndjenja negative.

Këta njerëz "paraqiten në dritë pozitive dhe janë pa improvizime të disponuar", më ka thënë Dejvidsoni. "Ata mohojnë se stresi i shqetëson dhe tregojnë për ndikimin e aktivitetit të thelës së majtë parafrontale e cila është në lidhje me ndjenjat pozitive. E ngjajshme me aktivitetet cerebrale mund të jetë arsya e pohimeve të tyre optimiste, përkundër aktiviteteve ekzistuese fiziologjike të cilat kujtojnë në shqetësim". Sipas teorisë së Dejvidsonit, në pikëpamjen e aktivitetit cerebral ky është proces i cili kërkon energji me të cilën ngjarjet tronditëse do të përjetohen në mënyrë pozitive. Ngacmimi

fiziologjik i rritur mund të shfaqet për shkak të përpjekjeve të qendrave nervore që t’i mbajnë ndjenjat pozitive apo edhe t’i shtypin dhe t’i inhibojnë çdo ndjenjë negative.

Shkurtazi, qetësia konstante është lloj i mohimit optimist, disocimit pozitiv – dhe, me siguri, shkaktare e çrregullimit të mekanizmit neurologjik tek gjendjet e shumta disociative siç është përshembull çrregullimi post-traumatik i stresit. Nëse bëhet fjalë vetëm për maturinë, thotë Dejvidson, “kjo është metodë e suksesshme e vetërregullimit”, edhe pse me pasoja të panjohura për vetëvetënjohjen.

VI
EPËRSIA E SHKATHTËSISË

Vetëm një herë në jetë kam qenë i paralizuar nga frika. Në vitin e parë të kolegjit kisha provim nga matematika dhe më ngjau të mos përgatitem. Ende më kujtohet dhoma kur në një mëngjes të bukur pranveror vrapova me një ndjenjë fatkeqe dhe parandjenjë të rëndë në zemër. Në atë leximore kam qenë shumë herë. Por atë mëngjes asgjë s'kam mundur përmes dritareve të shoh, madje edhe vetë sallën. E kam drejtuar shikimin në një copë dyshemeje para vetes derisa jam munduar të gjej një vend pranë derës. Derisa e hapja librin e kaltër të testeve, veshët më ushtonin, e në thellësinë e stomakut ndieja shtrëngim dhe shqetësim.

Njëherë kalova naper pyetje, shpejt. Pashpresë. Një orë i zgurdullova sytë në atë faqe, duke menduar për pasojat e pamëshirshme. Mendimet e njëjta rishtazi përsëriteshin – kasetë frike dhe dridhjeje. I shtangur rrija ulur, sikur shtaza e merdhirë ne gjysmë lëvizje. Në atë moment tmerri më së shumti më ka habitë ngushtimi aq i madh i mendjes. Nuk kam kaluar as një orë në tentim dëshprues për të mbledhur shenjat e përgjigjeve të thata në test. As nuk imagjinoja. Thjesht qëndroja i shtangur nga frika, duke pritur që kjo sporovë të përfundojë.(1)

Ky tregim personal mbi frikën dhe sfidën; për mua deri më sot ka qenë tregimi më bindës për influencën rrënuese të shqetësimit emocional në procesin e të menduarit. Tash po e kuptoj se sfida ime ishte me siguri një lloj testamenti i trurit emocional se ka fuqi ta mbikëqyrë, madje edhe ta paralizojë, trurin mendor.

Mënyra në të cilën shqetësimi emocional ndikon në jetën mendore nuk paraqet risi për arsimtarët. Studentët të cilët janë ankthshëm, të zemëruar apo depresiv, nuk mund t mësojnë; njerëzit të cilët janë në gjendje të tillë pasukses përpiqen ta pranojnë informatën dhe me të t'ia dalin. Siç e pamë në Kpitullin e 5, emocionet e forta negative e orientojnë vëmendjen në prerokupimet personale, duke interferuar në tentimet që vëmendja të fokusohet në diqka tjetër. Aq më shumë, njëra nga shenjat të cilat tregojnë se ndjenjat janë bërë patologjike është natyra e tyre e imponuar me të cilat e preokupojnë çdo të dytin mendim dhe pandërprerë pengojnë tentativat tona që vëmendjen ta drejtojmë në një aktivitet tjetër. Personat të cilët divorcohen me grindje, apo fëmijët e prindërve të divorcuar – nuk janë në gjendje të koncentrohen në obligimet e shkollës apo shërbimet e vendit të punës, të cilat pjesërisht janë të thjeshta dhe rutinore; tek depresivët klinik dëshprimi, vetëmëshira, pashpres-ija dhe pandihmesa, janë më të forta se të gjitha ndjenjat tjera.

Kur emocionet e mposhtin koncentrimin, pëson disfatë aftësia mendore të cilën psikologët e quajnë "memori punuese", shkathtësi e të mbajturit në mend e të gjitha informatave relevante për detyrën e caktuar. Ajo me të cilën memoria punuese është e

preokupuar mund të jetë e thjeshtë si numri i telefonit apo e ndërlikuar sikur vargjet intriguese të novelistit të cilat donë t'i thur bashkë. Memoria punuese është funksion ekzekutiv **par excellance** në jetën mendore, dhe i mundëson të gjitha përpjekjet tjera intelektuale, nga shqiptimi i fjalës deri tek kapja në nyje me supozime logjike.(2) korteksi parafrontal mundëson funksionimin e memories punuese – dhe, mban në mend, aty është vendi ku takohen ndjenjat dhe emocionet.(3) Nëse lidhja limbike e cila është e vendosur në korteksin parafrontal është rob i shqetësimit emocional, qmimi është joefikasiteti i memories punuese: nuk jemi ne gjendje të mendojmë qartë, të cilën e kam zbuluar gjatë provimit nga matematika.

Në anën tjetër, le të kemi parasysh rolin pozitiv të motivimit për t'u arritur suksesi – epërsinë e entuziazmit, vullnetit, vetëbesimit. Studimi mbi atletin në Olimpiadë, muzikantin me famë botërore apo mjeshtrin e shahut, dëshmon për vetin e tyre të veçant vetëmotivuese për të qenë të vullnetshëm në trajnimet rutinore të pamëshirshme.(4) Por për t'u bërë interpretues me famë botërore përveq perfeksionimit konstant dhe përsëritjes së ushtrimeve rigoroze nevoitet të fillohet që nga fëmijëria. Në Olimpiadën e vitit 1992, dymbëdhjetëvjeçari antari i ekipit të zhytësve nga Kina kishte ushtruar zhytjen në kohëzgjatje njejtë sa edhe antari njëzetvjeçar nga Amerika – por zhytësi Kinez ushtrimet rigoroze i kishte filluar që nga mosha katërvjeçe. Ngjashëm me rastin paraprak, virtuozi më i madh në violinë i shekullit njëzet, kishte filluar të ushtrojë në instrumentin e tij që nga mosha pesë vjeçe.; kampionët ndërkombëtar të shahut fillojnë të luajnë mesatarisht në moshën shtat vjeçe, e ata të cilët kanë arritur suksese vetëm në nivelin shtetror kanë filluar në moshën dhjetë vjeçe. Fillimi i herëshëm mundëson sukses në jetë: studentët më të talentuar të akademisë më të njohur muzikore në Berlin, të gjithë rreth moshës njëzet vjeçe, kanë ushtruar dhjetë mijë orë, derisa studentët më të vjetër kanë pasur mesatarisht nga shtatëdhjetë e pesë mijë orë.

Duket se ata të cilët arrinë ne majet e top listave të aktiviteteve garues edhe pse të njëjt për nga aftësia me të tjerët, ata ia nisin nga fëmijëria e herëshme, me ushtrime rutinore të përditësuara dhe të përputhshme me qëndrueshmërin e tyre me vite të tëra.. Derisa durimi, mbi të gjitha, varet nga vetit emocionale – entuziazmi dhe qëndresa përkundër disfatave.

I ndarë nga aftësitë tjera të lindura, motivimi është përparësi shtesë për sukses në jetë, dhe mund të shihet tek sukseset e jashtëzakonshme të studentëve Aziatik nëpër shkollat Amerikane dhe profesione. Shqyrtimi i detajuar i shënimeve flet se fëmëjët e Aziatikëve-Amerikan mund të kenë mund ta kenë IQ për dy apo tre poena me të lartë sesa të bardhët.(5) Sa i përketë profesioneve, siç janë mjekësia apo jurisprudenca të cilat shumë Aziatë i zgjedhin, ata si grupë sillen sikur IQ-ja e tyre të jetë shumë më e lartë – Amerikanët me prejardhje Japoneze kanë ekvivalentin prej 110 derisa Amerikanët me prejardhje Kineze mesataren prej 120.(6) Duket se Aziatët që nga fëmijëria e herëshme punojnë në shkolla me përpjekje me të madhe sesa të bardhët. Senford Dorendush(Sanford Dorenbusch), sociolog nga Stenfordi, ka ekzaminuar më tepër se dhjetë mijë nxënës të shkollave të mesme dhe ka ardhë në përfundim se Amerikanët me prejardhje Aziate në krahasim me nxënësit tjerë kalojnë 40% të kohës më shumë duke i bërë detyrat e shtëpisë. "Derisa shumica e prindërve Amerikan i pranojnë mangësitë e fëmijëve por edhe i potencojnë virtytet, Aziatët konsiderojnë se nëse nuk arrinë rezultate duhet mësuar edhe gjatë natës, por edhe nëse edhe atëherë nuk ke sukses, vazhdo edhe gjatë mëngjesit. Ata besojnë se çdokush me përpjekje të mirëfillët mund të korrë sukses

në mësime”. Shkurtazi, kultura e rreptë dhe etika punuese shndërrohet në motivim, durim dhe qëndrueshmëri – epërsi emocionale.

Për nivelet në të cilat emocionet tona do ta mundësojnë apo nxisin aftësinë e të menduarit dhe planifikimit, qëndrueshmërisë së ushtrimeve shkaku i qëllimit vështirë të kuptueshëm apo zgjidhjes së poblemit, ato përcaktojnë edhe kufijëtë e mundësive tona për t'i shfytëzuar aftësitë e lindura mendore dhe kështu bëhen vendimtare për suksesin tonë në jetë. E drejt suksesit na nisë masa e motivimit, entuziazmit dhe kënaqësisë në atë që punojmë. Në këtë mënyrë inteligjenca emocionale bëhet epërsi e shkathtësisë, dhuratë e cila esencialisht ndikon në të gjitha aftësitë tjera, i jep kurajo apo i gërsheton me to.

KONTROLLA E SHTYTJES: TESTIMI ME ËMBËLSIRA

Imagjinoni se jeni katër vjeç dhe dikush ju propzon këtë: nëse pritni që ai t'i përfundojë disa punë si dhuratë do t'i merrni dy ëmbëlsira. Nëse nuk keni durim deri atëherë, do ta merrni vetëm një – edhe atë menjëherë. Kjo është shtytje për qdo qenie katër vjeçe, mikrokozmosi i luftës së përherëshme të instiktit më të përmbajturit, id-it dhe ego-s, dëshirës dhe vetëkontrollës, shpërblimit dhe pezullimit. Efikasiteti i këtij testimi qëndron në atë se fëmija duhet ta bëjë zgjedhjen; me ndihmën e keëtij testi jo vetëm se shpejtë zbulohet karakteri, por edhe rruga nëpër të cilën fëmija do të shkojë gjatë jetës.

Padyshim se nuk ekziston shkathtësi më e vlerëshme sesa mbikëqyrja psikologjike e instiktit. Kjo është rrënjë e vetëkontrollës emocionale, sepse sipas natyrës së saj të gjitha emocionet ndikojnë në paraqitjen e shtytjeve të caktuara. Mos harroni se kuptimi i fjalës emocion - është “të lëvizet”. Shkathtësia për t'iu kundërvu instiktit për të vepruar dhe për t'u mposhtur shtytja fillestare, me siguri varet nga niveli në të cilën gjendet funksioni cerebral kur i inhibron sinjalet limbike për të mbërri deri tek korteksi motorik, edhe pse ky shpjegim akoma është spekulativ.

Si do që të jetë, eksperimenti i vlerëshëm me ëmbëlsira si shtytës për katërvjeçarin, në masë të caktuar ka treguar shkathtësitë e rëndësishme për t'i orientuar emocionet dhe pezulluar instiktet. Hulumtimet i ka nisur psikologu Vollter Mishell (Walter Mischel) gjatë viteve të 60-ta, në një objekt parashkollor të univesitetit të Stenfordit, e katërvjeçarët e përfshirë kanë qenë të fëmijët e studentëve të diplomuar dhe të punësuarëve tjerë në Stenford, dhe janë përcjellur deri në maturë.(7)

Disa katërvjeçar kanë mundur t'i kalojnë pesëmbëdhjetë deri njëzet minutat evështira e të pafundme derisa eksperimentatori nuk është kthyer. Për t'u përmbajtur ata kanë mbyllur sytë për mos ta shikuar shtytjen, kanë vërë kokën ndërmjet durëve, kanë folur vetëmevete, kanë kënduar, kanë luajtur me duar dhe këmbë, madje janë përpjekur edhe të flejnë. Si shpërblim, këta fëmijë trima kanë fituar nga dy ëmbëlsira. Por të tjerët, ata më ipulsiv, kanë grabitur një ëmbëlsirë vetëm disa sekonda pasi që ka dal eksperimentatori nga dhoma “për ta përfunduar punën”.

Vlerësimi diagnostik i veprimit me të cilin ky moment instiktiv është mposhtur ka treguar rezultate dymbëdhjetë deri në katërmbëdhjetë vjetë më vonë kur këta fëmijë janë bërë adoleshent. Dallimi ka qenë më se i dukshëm midis atyre të cilët kanë grabitur ëmbëlsirën dhe atyre që janë përmbajtur. Ata të cilët në moshën katër vjeçe iu kanë kundërvi sfidës, si adoleshent në shoqëri janë bërë shumë më të gjindshëm, vetëbesueshëm dhe më të përgatitur të ballafaqohen me problemet e jetës. Ka qenë pak e besueshme se do to “shkapërderdhen”, të ligështohen apo regresojnë gjatë stresit apo të dezorganizohen nën ndikimin e shtytjes; ata i kanë pranuar shtytjet dhe janë përpjekur që

t'ia dalin me to, duke mos u dorëzuar përkundër vështërsive; kanë qenë të besueshëm dhe të sigurtë, meritor për besim; kanë qenë vetëiniciativ dhe kanë luftuar për projekte. Dhe pas dhjetë vjetëve, akoma kanë qenë në gjendje ta pezullojë shpërblimin për të arritur cakun.

Më shumë se një e treta e fëmijëve të cilët grabiten ëmbëlsirat kanë pasur më pak të veçuara aftësitë e cekura më lartë me një profil psikologjik. Si adoleshent kanë qenë të turpshëm dhe iu kanë shmangur kontakteve me shoqërinë; kanë qenë kokëfortë dhe të pavendosur; frustrimi shumë shpejt i ka demoralizuar; veten e kanë shikuar si të "këqij" dhe të pavlerëshëm; nga stresi kanë stagnuar dhe janë bërë joaktiv, të pabesueshëm, kanë dyshuar dhe janë zemëruar se "kurrë s'është bërë mjaftë"; kanë qenë xheloz e të varur dhe tepër impulsiv, të vrullshëm, të vrullshëm dhe kështu kanë nxitur konflikte dhe rrahje. Edhe pas shumë viteve ata ende nuk kanë qenë në gjendje ta pezullojnë shpërblimin.

Ajo që mezi shihet në fëmijëri, gjatë jetës bëhet spektër i gjerë i shkathtësivee emocionale dhe shoqërore. Aftësia që të veprohet në pezullimin e instikteve paraqet mundim serioz, që nga mbajtja e dietës deri tek titulli i doktoratures. Madje edhe në moshën katërvjeçe disa fëmijë kanë zotëruar disa shkathtësi, kanë mundur t'i lexojnë situatat shoqërore kur pezullimi ka qenë i dobishëm, ta largojnë vëmendjen nga provokimet dhe të zbaviten për ta arritur qëllimin – ëmbëlsira.

Fakti më mahnitës është se, fëmijët e testuar kur janë kontrolluar përsëri në përfundim të shkollës së mesme, ata të cilët kanë qenë të durueshëm gjatë shkollimit kanë qenë **nxënës më të mirë** sesa ata të cilët iu kanë dorëzuar tekeve. Me vlerësimin e akorduar të prindërve të tyre: të parët kanë qenë më të përgatitur për shkollim, me sukses i kanë shndërruar idetë në vepra dhe fjalë, kanë qenë në harmoni me arsyen, kanë mundur të koncentrohen dhe t'i krijojnë dhe t'i realizojnë planet, dhe me zell me të madh kanë mësuar. Fakti shumë befasues është se ata kanë pasur rezultate të jashtëzakonshme në SAT testet. Një e treta e fëmijëve të cilët në moshën katër vjeçare kanë grabitë ëmbëlsira në provimet me gojë kanë pasur 524 e ne atë kvantitativ (apo "matematikor") 528 poena; një e treta e atyre të përmbajturëve kanë pasur rezultatin mesatar 610 deri 652, diferenca totale ka qenë 210 poena të vlershëm.(8)

Në moshën katër vjeçe sukseset në testim me "shpërblim të caktuar" janë tregues dy herë më i besueshëm sesa IQ-ja për rezultatet e SAT në të ardhmen; IQ-ja bëhet parashikuese e besueshme për SAT rezultatet kur fëmijët mësohen të lexojnë.(9) me këtë vërtetohet se shkathtësia e pezullimit të shpërblimit ndikon në aftësitë intelektuale të cilat nuk janë të ndërlidhura me IQ-në.(mungesa e mbikëqyrjes së shtytjeve në fëmijëri poashtu është tregues i rëndësishëm për delikuencën e mundshme në vitet pasuese – më shumë se IQ-ja.(10) siç do ta shohim në Pjesën e 5, edhe pse disa e kundërshtojnë këtë se IQ-ja është e pandryshueshme dhe për këtë paraqet pengesë të pakalueshme për zhvillimin e potencialeve jetësore tek fëmijët, prapë ekzistojnë shumë argumente që shkathtësitë emocionale, siç janë kontrollimi i epsheve dhe leximi i drejtë i rrethanave sociale, mund të mësohen.

Ajo që Volter Mishell, i cili ka punuar në studim, e përshkruan me një fjali e cila shumë mirë përshtatet "pezullimi i shpërblimit është i vetëshkaktuar në dobi të arritjes së qëllimit" me gjasë paraqet esencën e vetërregullimit: shkathtësi që ta mohojmë instiktin në doi të arritjes së qëllimit, qoftë ajo iniciativ për ndonjë biznis privat, zgjidhje ekuacionesh algjebrike apo fitim shpërblimi. Me zbulimin e kësaj është potencuar roli i

inteligjencës emocionale si meta-aftësi e cila përcakton masën me të cilën njerëzit do të mund me sukses t'i shfrytëzojnë afenitetet e tyre mendore.

NDJENJAT E GABUARA, TË MENDUARIT E GABUAR

Jam e brengosur për fëmijun tim. Pikërisht ka filluar të luaj futboll për ekipin e seniorëve, kështu që me siguri tash mund të lëndohet ndonjëherë. Nervozohem derisa e shikoj duke lujatur, kështu që e kam ndërprerë t'i përcjellë ndeshjet. Jam e sigurtë se djali është dëshpëruar që nuk e shikoj, por thjesht ajo është shumë e vështirë për mua.

Personi i cili flet shërohet nga ankthi; ajo e kupton se mënyra e të menduarit të saje rrezikon jetën të cilën ajo dëshiron ta çoj.(11) Por kur afrohet çasti të merrë vendime për gjëra të thjeshta, siç është shkuarja në ndeshje ku luan djali i saj, imagjinata e saj preokupohet me mendime për vdekjen e djalit. Ajo nuk ka zgjedhje të lirëshme; brengosja nuk ia lejon të gjykoj drejtë.

Siç do ta shohim, brengosja është palcë i efektit negativ të ankthit për të gjitha aftësitë mendore. Brengosja, natyrisht, me diçka është edhe reagimi dobishëm kur gjërat shkojnë teposhtë – përgatitja shumë e zellëshme mendore për kërcnimin e parandier. Për një përsëritje të këtillë mendore është pengesë e rrezikshëme kognitive kur bëhet shprehi e rëndomët e cila e pengon koncentrimin, duke i shkatërruar edhe të gjitha përpjekjet tjera që në diçka të orientohemi.

Ankthi e varros intelektin. Për shembull, kur është kërkesa e ndërlikuar intelektuale dhe puna e lodhshme siç është mbikëqyrja e komunikacionit ajror, ankthi i rritur është tregues më se i sigurtë se personi i cili do të paraqitet për këtë punë nuk do ta kaloj trajnimin. Është e sigurtë se njerëzit me ankth nuk nuk do t'ia dalin edhe përkundër rezultateve shumë të mira të testimeve të inteligjencës, siç e ka treguar hulumtimi në të cilin kanë marrë pjesë 1790 studentë në trajnimin për administrator në komunikacionin ajror.(12) Ankthi gjithashtu ndikon në angazhimin intelektual: në bazë të 126 hulumtimeve të ndryshme me më shumë se 36000 kandidat, është konstatuar se personat e brengosur kanë rezultate më të dobëta në testimet teorike, pavarsisht nga vlerësimet – notës në testim, notës mesatare apo testit të suksesit.(13)

Kur I kanë lutur njerëzit e prirur për brengosje të bëjnë detyra kognitive dhe t'i radhitin objektet e ndryshme në dy kategori(grupe) dhe gjatë kësaj të tregojnë se për çfarë janë duke menduar, ata kanë menduar negativisht: "Këtë nuk do të mund ta bëj", "Nuk jam mjaft i rryer për kësi lloj testesh" dhe arsyetime të tjera të ngjajshme.,që qartë kanë nfdikuar në marrjen e vendimeve mbi zgjedhjet. Por kur e kanë lutur grupën e të pabrengosurëve të brengosen pesëmbëdhjetë minuta, aftësia e tyre për të kryer të njëjtën detyrë dukshëm është zvogëluar. E kur iu është dhënë pauza prej pesëmbëdhjetë minutave të brengosurëve për t'u relaksuar – që e ka zbutur brengosjen – nuk kanë pasur kurrfarë problemi para fillimit të testimit.(14)

Testin mbi ankthin i pari në mënyrë shkencore e ka përpunuar Riçard Allpert(Richard Alpert) gjatë viteve të 60-ta, i cili më është rrëfyer se e ka zgjedhur këtë fushë të hulumtimit sepse si student gjithnjë ka qenë nervoz dhe dobët ka kaluar në testime,për dallim nga kolegët e tij Rallf Haer(Ralph Haber) i cili e ka kuptuar se trema para provimit në të vërtetë i ndihmonë ta jep provimin.(15) Krahas studimeve tjera,

hulumtimi i tyre ka treguar se ekzistojnë dy tipe studentësh të ankthshëm: ata të cilët ankthi nuk i lejonë të kenë sukses në provime dhe të tjerët, dhe të tjerët përkundër stresit, arrinë rezultate të mira – apo, ndoshta, duke i falënderuar stresit.(16) Është interesant se tek testimi i ankthit që studentët, siç është Haber, droja se a do të kenë sukses në provim i shtynë të punojnë mundimshëm gjatë kohës së përgatitjes së povimit dhe kështu arrinë suksese, derisa të tjerët i paralizon. Tek personat që janë jashtëzakonisht të ankthshëm, siç është Alpert, frika para provimit ndikon në të menduar dhe kujtesë, të cilat janë të domosdoshme për mësim efikas, ndërsa gjatë provimit e obstrukson aftësinë mendore e cila është bazë e suksesit.

Numri i brengosjeve të cilën njerëzit i kanë shfaqur gjatë testimit gjithmonë kanë qenë parashikime mossuksesi.(17) Brengosja, thjesht, i zvogëlon kapacitetet mendore të domosdoshme për kryerjen e detyrave intelektuale dhe përcjelljen e informatave; nëse jemi të preokupuar me mossuksesin, edhe koncentrimi jonë, i cili ndihmon ta kuptojmë përgjigjen, bëhet shumë më i vogël.

Në anën tjetër, njerëzit të cilët me mjeshtëri i frenojnë emocionet mund të kenë dobi nga ankthi – për shembull, me rastin e fillimit të fjalimit apo provimit – e cila i motivon të përgatiten mirë dhe të përjetojn sukses. Në literaturën psikologjike klasike lidhja në mes ankthit dhe suksesit, duke ndërlidhur këtu edhe aktivitetin mendor, shenohet me shkronjën U të përmbysur. Maja e shkronjës U të përmbysur paraqet marrëdhënien e harmonizuar në mes ankthit dhe suksesit, me ngritje të dobët të nervozës e cila nxitë në të arriturat e shkëlqyeshme. Por masa jo e mjaftueshme e ankthit – pjesën e poshtme të shkronjës U të përmbysur – e çon deri në apati dhe motivim të ulët për të dhënë krejt nga vetja për të pasur sukses; derisa ankthi i rritur e pamundëson suksesin.

Admirimi i matur – apo **hypomania**, siç e quajn profesionalisht, i përketë gjendjeve optimale tek shkrimtarët dhe në rastet e thirrjeve tjera kreative të cilat kërkojnë mendime të lira dhe të shumëllojshme, një gjendje e këtill gjendet në majen e shkronjës së U të kthyer. Por nëse euforia është e pamundur të kontrollohet ajo shndërrohet në mani, siç është ndryshimi i disponimit tek personat me mani-depresive, me atë rast sulmet e bëjnë të pamundur të menduarit e matur apo të shkruarit e suksesshëm,edhe pse idetë lirshëm burojnë – aq më tepër, aq shumë lirshëm saqë vështirë të gjendet njëra për ta përfunduar punën e filluar.

Derisa zgjatë, disponimi i mirë e rritë aftësinë e të menduarit fleksibil dhe të ndërlikuar poashtu mundëson që të gjendet zgjidhja për problemet intelektuale dhe interpersonale. Kjo do të thotë se nëse kishim dashtë t'i ndihmojmë dikujt ta zgjidh problemin, duhet t'ia tregojmë një barcoletë të mirë. Duket se qeshja, si lloj admirimi, i ndihmon njerëzve të mendojnë hapur dhe më lirshëm të shprehen, duke i vërejtur detajet të cilat, në të kundërtën, kishin mundur të ikin – kjo nuk është më vetëm aftësi kreative e domosdoshme për punë kreative, por edhe shkathtësi e njohjes së lidhjeve të ndërmjetme dhe parashikimit të pasojave si rrjedhoj e vendimeve të mara.

Dobia intelektuale qeshjes së mirë duket më së miri në rastet e gjetjes së zgjidhjeve kreative. Sipas një studimi, njerëzit posa i kanë parë gabimet e spikerëve përmes videos, ma me sukses kanë zgjedhur enigmat të cilat psikologët qe një kohë të gjatë i përdorin gjatë testimit të mendimit kreativ.(18) Gjatë testimit, njerëzve iu kanë dhënë shkrepësa, qiriu dhe kutia me thumba, dhe janë lutur ta vendosin qiriun në pano prej tape në atë mënyrë që dylli të mos bie ne dysheme. Shumica e nejrëzve të cilëve iu është parashtruar problemi kanë ardhur në gjendje "jo të menduarit funksional, kjjo do të

thotë se ata kanë menduar t’i përdoorin objektet e dhëna në mënyrë më konvencionale. Por të tjerët të cilët pikërisht në atë çast i kishin shikuar inqizimet humoristike, në krahasim me të tjerët të cilët e kishin shikuar filmin mbi matemetikën apo të cilët kishin ushtruar “detyra”, kishin ardhur deri tek zgjidhja kreative: kishin gozhduar kutinë për tabele e cila e cila kishte shërbyer si mbajtëse për qiri.

Madje edhe ndryshimi i lehtë i disponimit mund të ndikoj në procesin e të menduarit. Disponimi i mirë i njerëzve, derisa planifikojnë apo marin vendime, kanë avantazh perceptibile e cila ua mundëson të menduarit më të llojllojshëm dhe më fleksibil. Arsyja për këtë është në faktin se kujtesa është gjendje e veçant mendore; kështu që, derisa jemi mirë të disponuar neve na kujtohen ngjarjet e mira dhepozitive; nëse ndihemi mirë derisa mendojmë për shkaqet “për” dhe “kundër” veprimit tonë, vendimet tona kujtesa do t’i orientojë në drejtim pozitiv dhe nuk na lejon që, për shembull, të bëjmë diçka të paparishikueshme apo riskante.

Njëkohësusht, gjatë disponimit të keq, kujtesa lëvizë kah drejtimi negativ, dhe kështu me siguri se me frikë do të përcaktohemi për vendime jashtëzakonisht të kujdesshëm. Emocionet e pakontrolluara e pengojnë intelektin. Por siç e kemi parë në **kapitullin e pestë,** ne jemi në gjendje ta vendosim kontrollën mbi emocionet; një aftësi e këtillë emocionale është zotëruese mbi shkathtësitë dhe ndikon në të gjitha llojet e angazhimeve intelektuale. . le të na kujtohen disa prej rasteve: përparësitë e shpresës dhe optimizmit, si dhe çastet e admirimit kur njerëzit e tejkalojnë vetveten.

KUTIA E PANDORË DHE E POLIANIT:* FUQIA E MENDIMIT POZITIV

Studentëve iu është propozuar gjendja hipotetike si vijon:

> Edhe pse qëllimin e keni pasë të merni tetëshe, pas rezultateve të para në provim mesatarja e përgjigjeve të sakta ka qenë 30% dhe keni marrë gjashtëshe. Ka kaluar një javë prej kur e keni kuptuar për notën. Çfarë do të bëni?(19)

Shpresa do të thotë shumë. Studentët të cilët kanë shpresuar shumë kanë thënë se si duhet më tepër të punohet dhe kanë menduar për shumë gjëra të cilat kanë mundur t’i ndërmarrin për ta ngritur notën. Studentët me sasi të kufizuar shprese kanë pasë parasysh disa prej zgjidhjeve të mundshme për përmirësimin e notës, por nuk kanë qenë mjaft të vendosur që të luftojnë për të. Dhe, kuptohet, studentët pashpresë iu kanë dorëzuar demoralizimit në të gjitha planet.

Megjithatë, problemi nuk është vetëm teorik. C.R. Snajder(C.R. Snyder), psikolog nga **University of Kansas,** i cili ka punuar në këtë hulumtim, duke krahasuar sukseset studentëve të cilët kanë shpresuar me sukseset e atyre të cilët nuk kanë shpresuar, ka konstatuar se shpresa është e parashikuese më e sakt në semestrin e parë sesa ezultatet e SAT testeve me të cilat parashikohet përparimi i studentëve në kolegj (dhe ngusht është i lidhur me IQ-në). Përsërisim se janë, përkundër aftësive të njëjta intelektuale, shkathtësitë emocionale shkatare të dallimeve të dukshme.

Interpretimi i Snajderit thotë: “Studentët të cilët më shumë shpresojnë në sukses, i vëjnë vetes më shumë caqe, duke qenë të vedëdijshëm se sa shumë duhet punuar për t’u

realizuar ato. Në pikëpamjen e suksesit shkollor, nëse i karahasoni studentët me aftësi të njëjta intelektuale , ajo me të cilën dalloheni është shpresa”.(20)

Siç flet miti i njohur, Pandorës, princeshës greke, zotat grek xheloz në bukurinë e saj, ia kanë dhuruar asaj kutinë misterioze. I kanë thënë se kurrë nuk guxon ta hapë dhuratën. Por, një ditë, e mposhtur nga kureshtja dhe sfida, Pandora e ka ngritë kapakun për të shikuar fshehurazi se çfarë ka brenda dhe kështu i ka çliruar epidemitë e mëdha: sëmundjet, çmenduritë, shpirtëligësitë. Por si compenzim Zoti i lejoj asaj ta mbyllë kutinë dhe me kohë ta tërheqë “kundërhelmin” që mizorit e jetës të bëhen të përballuara, e ajo është – SHPRESA.

Studiuesit modern zbilojnë se shpresa ofron më shumë sesa çasti i ngushllimit kundër dhimbjes dhe mjerimit; ajo ka një rol pozitiv të paçmuar në jetë sepse mundëson suksese në fusha të ndryshme – filluar nga suksesi në mësime deri tek përballimi i punëve të rënda. Praktikisht, shpresa është më shumë se qëndrimi optimist kur na duket se gjërat do të lëvizin në të mirë. Snajder saktësisht definon: “duke i besuar vetes ju fitoni vullnet dhe i shqyrtoni mënyrat e realizimit të qëllimeve të juaja, çfarëdo qofshin ato.”

Njerëzit zakonisht dallohen me sasinë e shpresës. Disa gjithmonë mendojnë se mund të nxirren nga të këqijat dhe ta zgjedhin problemin, derisa të tjerët mendojnë se nuk kanë energji, aftësi apo mënyrë për t’i realizuar qëllimet e tyre. Snajder zbulon se njerëzit me sasi të madhe shprese posedojnë tregues të përbashkët, në mesin e të cilëve janë vetëmotivimi, ndjenja se janë mjaft të aftë të gjejnë mënyra për ta realizuar qëllimin, besojnë se, nëse janë ngusht, gjërat mund të lëvizin në të mirë, mjaft janë fleksibil për të gjetur mënyra të ndryshme për ta realizuar të dëshiruarën, apo edhe t’i zvogëlojnë ambiciet nëse bëhen të parelizuara , dhe kështu të parealizuara të shndërrohen në të realizuara.

Nga perspektiva e inteligjencës emocionale, të keshë shpresë do të thotë se njeriu nuk i dorëzohet ankthit të tepërt, të mos sillet si humbës dhe mos të bie në depresion nëse hasë në vështërsira apo mossukses. Aq më tepër, është vërtetuar se njerëzit me shpresa të mëdha janë më pak depresiv gjatë luftës për jetën dhe se janë më pak të ankthshëm gjatë kërkimit të qëllimeve dhe nuk vuajnë nga çrregullimet e shumëta emocionale.

OPTIMIZMI: MOTIVIM I MADH

Amerikanët të cilët e kanë përcjellur notin më së shumti kanë shpresuar tek Mat Bjondi(Matt Biondi), anëtar i ekipit Amrikan në Olimpiadën e vitit 1988. Disa komentator sportiv kanë partashikuar se Bjondi mund ta tejkaloj trimërinë e Mark Spicit (Mark Spits) i cili në 1972 i kishte fituar shtatë medale të arta. Por, në shtegun 200-metërsh, stil i lirë. Bjondi e kishte zënë vendin e tretë. Disciplina tjetër kishte qenë baterfllaj në 100 metra, dhe Bjondi për pak e kishte humbur medalen e artë pasi që i pari në finish kishte bërë përpjekje me të mëdha.

Komentatorët sportiv kanë supozuar se disfata do ta dekurajoj Bjondin në tentimet e ardhme. Megjithat, Bjondi ishte këndell nga disfata dhe kishte fituar medale të arta në pesë disciplinat e ardhme. Njëri prej shikuesve ishte befasuar me “kthimin” e Bjondit, e ai kishte qenë Martin Selixhmen (Martin Seligman) psikolog nga **University of Pennsylvania,** i cili e kishte testuar optimizmin e Bjondit po atë vit. Gjatë një eksperimenti me Selixhmen, treneri i kishte thënë Bjondit, i cili ishte duhur të tregohet ne formë më të mirë, se kohën e kishte me të dobët sesa me të vërtet ishte rasti. Përkundër përgjigjjes humbëse, pasi që i kishte thënë Bjondit të pushoj dhe të provoj përsëri,

rezultati i tij i mirë u bë edhe më i mirë. Por, kur anëtarëve tjerë të ekipit iu kumtua se kohën mesatare e kishin të dobët – rezultatet e testeve të tyre kanë treguar se i përkasin pesimistëve – duke provuar përsëri, kanë notuar edhe më dobët se herën e parë.(21)

Optimizmi, sikur edhe shpresa, paraqet pritjen se gjërat ne jetë do të shkojnë në drejtim pozitiv, përkundër pengesave dhe mossukseseve. Nga këndëvështrimi i inteligjencës emocionale, optimizmi është mënyrë e sjelljes e cila njerëzve nuk u lejon të bëhen apatik, të pandihmshëm apo depresiv para detyrave të rënda. Njëjtë sikur shpresa, edhe kushëriri i saj optimizmi paguhen në jetë (natyrisht, nëse bëhet fjalë për optimizm real; optimizmi tepër naiv mund të jetë shkatërrimtar).(22)

Selixhmen definon optimizmin sipas mënyrës në të cilën njerëzit i interpretojnë sukseset dhe disfatat personale. Optimistët i shohin disfatat si pasoja të ngjarjeve të cilat mund të ndryshohen, ashtu që herën tjetër mund të kenë sukses, derisa pesimistet fajsojnë për disfatë, duke ia përshkruar disa karakeristika të përherëshme të cilat ata janë të pafuqishëm që t'i ndryshojnë. Këto interpretime të kundërta kanë pasoja thelbësore në reagimet e njeriut në jetë. Për shembull, në dëshprimin për humbjen e punës optimistët reagojnë veprueshëm dhe me shpresë, duke e bërë planin për aksion dhe duke kërkuar ndihmë dhe këshilla. Për dallim nga të parët, pesimistët reagojnë ndaj disfatave me supozim se nuk ekziston asgjë që do të mund të bënin që gjërat në të ardhmen të shkojnë në të mirë, dhe kështu nuk ndërmarrinë asgjë për ta zgjidhur problemin. Derisa optimistët mendojnë se në disfata mund të ndikohet, pesimistët shohin disfatën si pasojë e mangësisë personale e cila gjithmonë iu sjellë fatëkeqësi.

Njëjtë sikur shpresa, edhe optimizmi është parashikues i suksesit akademik. Gjatë hulumtimit në të cilin kanë marrë pjesë pesqind brucosh të ardhshëm nga gjenerata 1984-së, nga **University of Pennsylvania,** rezultatet e studentëve në testin e optimizmit kanë qenë tregues më të mirë për notat e ardhshme sesa rezultatet e SAT testimit apo notat nga shkolla e mesme. Selixhmen i cili kishte punuar me ta, thotë: "Provimi pranues për regjistrim në kolegj vlerëson talentin por rezultatet tregojnë për ata të cilët do t'i "çojn duartë". Rruga kah suksesi paraqet kombinimin e talentit të arsyeshëm dhe aftësisë që të shkohet përpara përkundër dështimeve. Testeve të shkathtësive iu mungon motivimi. Më e rëndësishmja është që të dini për dikë se a do të përparojë edhe atëherë kur gjërat marin teposhtën. Supozoj se inteligjenca dhe suksesi i juaj nuk varet vetëm nga talenti, por edhe nga aftësia për t'i përballuar disfatës".(23)

Një nga shembujt më të detajizuar për motivimin e njerëzve nga ana optimiste paraqet studimi të cilin e ka bërë Selixhmen me ndihmën e agjentëve të kompanive të sigurimit **Met Life.** Pranimi njerëzor i refuzimit do të thotë sukses në çdo lloj presioni, posaçërisht kur bëhet fjalë për sigurimin ku mesatarja e të "pranuarit" apo "refuzimit" mund të jetë shumë e pakurajueshme. Për këtë arsye pas tre vjetësh të para rreth tre e katërta e e kompanive të sigurimit e kanë lënë aktivitetin e tyre. Selixhmen ka zbuluar se agjentët e rinjë, për nga natyra jnaë optimist, për dy vjetët e para kanë shitur 37% polisa më shumë sesa kolegët e tyre pesimist. E gjatë dy viteve të para, pesimistët në krahasim me optimistët e kanë dyfishuar numrin e dëbimit nga puna.

Aq më tepër, Selixhmen e ka bindur Met Life t'i punësojë grupën e veçant të agjentëve të rinjë të cilët kanë pasur rezultate të mira në "testin e optimizmit", por nuk e kishin kaluar kontrollimin e zakonshëm të testeve (të cilat i radhiten llojet endryshme të të sjellurit në krahasim me testin standard i bazuar në përgjigjet e agjentëve të

suksesshëm). Në vitin e parë grupa optimiste e ka tejkaluar grupën pesimiste për 21% dhe për 57% në vitin e dytë të punës.

Arsya pse optimizmi ndikon në suksesin e shitjes qëndron në faktin se ai paraqet llojin e sjelljes inteligjente emocionale. Çdo tregtar përjeton të paktën një herë disfatë. Reagimi emocional ndaj humbjes është më rëndësi thelbësore për motivimin e mëtejshëm për të vazhduar punën. Nëse përgjigjet negative grumbullohen, optimizmi mund të "pëlcet" dhe shumë vështirë ngritet receptori dhe bëhet thirrja e ardhshme. Pesimistët në veçanti vështirë e përballojnë humbjen dhe në këtë mënyrë e interpretojnë: "Unë jam humbës; kurrë kurrgjë nuk do të shes" – interpretim i cili me siguri do të nxisë apati dhe tërheqje , nëse edhe jo depresion. Në anën tjetër, optimistët vetes i thonë: "Kjo është vetën çasje e gabuar" apo "Ky person është i padisponuar". Pasi që veten e vlerësojnë sipas situatës e cila është arsye e mossuksesit të tyre, ata mund ta ndryshojnë çasjen gjatë thirrjes tjetër. Derisa reagimi mendor pesimist i çon në dëshprim, tek optimistët nxitë shpresë.

Njëra nga arsyet për një qëndrim pozitiv apo negativ mund të jetë me siguri temperamenti i trashëguar; sipas natyrës së tyre, njerëzit anojnë kah njëri apo tjetri qëndrim. Dhe, siç do ta shohim, gjithashtu, në Kapitullin e XIV – temperamenti mund të kalitet me përvojë. Optimizmi dhe shpresa – si dhe plogështia dhe dëshprimi – mund të mësohen. Duke i pasur parsysh te dyja qëndrimet, psikologët kanë futur termin vetëefikasiteti – bindja se njeriu udhëheq me ngjarjet dhe se është në gjendje t'i kundërvihet disfatave kur shfaqen. Zhvillimi i cilësdo aftësie nxitë ndjenjën e vetëefikasitetit, ashtu që individi ma me dëshirë i çaset rrezikut dhe anon kah sfidat edhe më të mëdha. E si revansh, mposhtja e shtytjeve e rritë ndjenjën e vetëefikasitetit. Një shjellje e këtillë, padyshim se do t'i nxitë njerëzit që aftësitë e veta t'i shfrytëzojnë në mënyrën më të mirë apo të bëjnë çmos për t'i përsosur ato.

Albert Bendura(Albert Bandura), psikolog nga Stenfordi i cili detajisht ka punuar në studimin e vetëefikasitetit, për të ka thënë: "Bindjet e njeriut për aftësitë personale thelbsisht ndikojnë në vetë aftësitë. Aftësia nuk është pronë e pandryshueshme; ekzistojnë vargje të tëra të mënyrave të sjelljes. Njerëzit të cilët janë vetëefikas përmirësohen nga humbja; ata mundohen t'i zgjidhin problemet dhe nuk brengosen për diqka të keqe e cila në të ardhmen mund të ndodhë."(24)

FLLON*: NEUROBIOLOGJIA E PËRSOSMËRISË

*(*është mbajtur kjo shprehje e transkribuar angleze(nga ang.flow) se edhe vetë psikiatrat nuk e përkthejnë këtë term.)*

Kompozitori i përshkruan çastet kur puna e tij ka qenë në kulminacion:

> Deri në atë masë jeni ne gjendje ekstatike sa që nuk keni ndjenjë se ekzistoni. Këtë e kamë përjetuar edhe më heret edhe tash. Dora ndahej nga unë dhe nuk ndikoja në atë që ngjante. Vetëm rrija dhe vështroja, i okupuar nga respekti dhe habija. Dhe gjithçka ngjante vetvetiu!(25)

Përshkrimi i tij shumë përkujton në përjetimet e qindra meshkujëve dhe femrave malor, kampion shahu, kirurgë, basketbollistë, inxhinerë, menaxherë, madje edhe

punëtorë administrate – kur i ritregojnë çastet në të cilat e kanë tejkaluar vetveten në njërën nga profesionet e preferuara. Mihali Sikzentmihali (Mihaly Csikszentmihalyi), psikolog nga universiteti i Çikagos, gjendjen e përshkruar e ka qujatur **flow** (më tej në tekst fllou); ai gjatë hulumtimit njëzetvjeçar ka tubuar shembuj të ngjashëm të sukseseve supreme në lamin e caktuar.(26) Atletëve kjo gjendje u është e njohur si "zonë", kur përsosja arrihet pa mundim, e shumë garues dhe njerëz "zhduken" si pasojë e admirimit momental. Dijana Rof-Stajnroter(Diana Roff-Steinrotter), e cila e ka fituar medalën e artë në skijim në lorjat Olimpike Dimërore 1994, ajo thotë se pas fnishit të shtegut të skive asaj nuk iu ishte kujtuar asgjë veç se ishte relaksuar: Jam ndie si ujëvare".(27)

Arritja e gjendjes fllou paraqet inteligjencën emocionale të rangut më të lartë; fllou është, me siguri, pika më e lartë e frenimit të emocioneve me qëllim të arritjes së përsosmërisë dhe mësimit. Në gjendjen fllou, emocionet jo vetëm se janë të qetësuara dhe të orientuara, por janë edhe pozitive, të forta dhe të koncentruara në detyrën e caktuar. Nëse jeni në gjendjen e plogësht depresive apo keni sulme të ankthit, ju jeni të ndar nga fllou. Fllou (apo mikrofllou më i dëbët) është eksperiencë të cilën çdokush nganjëherë e përjeton, në veçanti nëse përsosshmëria është në kulminacion apo edhe nëse njeriu i tejkalon kufijtë personal. Ndoshta është më e dukshme gjatë marrëdhënieve sexuale kur dy individ shndërrohen në njëshe fluide dhe harmonike.

Një përvojë e këtillë është e lartësuar: karakteristikat kryesore e fllou-t është ndjenja spontane e lumturisë, madje edhe të dalldisë. Për këtë njeriu derisa zgjatë fllou ndiehet jashtëzakonisht mirë – ky është shpërblim i pashoq. Në atë çaste njerëzit plotësisht identifikohen me atë që bëjnë, vëmendja është e përqendruar në detyrë, vetëdija bëhet e njëjtë me veprimin. Fllou zhduket po që se tepër mendojmë mbi atë që bëjmë – vetë mendimi "Këtë shkëlqyeshëm po e bëj" mund ta shkatërroj ndjenjën fllou-t. vëmendja është e koncentruar në atë masë saqë njerëzit janë të vetëdijshëm vetëm një numri të vogël gjërash të cilat janë në lidhje me punën të cilën e bëjnë dhe humbin ndjenjën për kohën dhe hapësirën. Për shembull, një kirurgu i rikujtohet komplikimi i një intervenimi kirurgjik gjatë të cilit kishte përjetuar gjendjen fllou; kur e kishte përfunduar operimin, në dysheme të sallës i kishte parë disa copëza dhe ishte pyetur se çfarë ka mundur të ndodhë. Ishte shtangur kur i kishin treguar se, derisa ishte i koncentruar në operim, kishte ra ne dysheme një copë e plafonit – e ai këtë fare nuk e kishte vërejtur.

Përkundër përsiatjes dhe brengosjes, fllou është gjendje e vetëharresës: në vend se të bëhen nervoz dhe të mendojnë për problemet, njerëzit në fllou aq shumë janë të preokupuar me detyrën momentale saqë humbin vetëdijën për veten, duke i harruar problemet e vogëla shëndetin, llogaritë, madje edhe sukseset në jetën e përditëshme. Kur është prezent fllou ego zhduket. Paradoksale , por njerëzit në gjendjen e fllou-t paraqesin mbikëqyrjen superiore mbi atë që bëjnë, reagimet e tyre deri në imtësi janë në harmoni me kërkesat e detyrave. Edhe pse njerëzit përsosmërinë më të madhe e arrinë në gjendjen fllou, ata janë të pavetëdijshëm veprimit punues dhe nuk mendojnë për suksesin apo mossuksesin – ajo që i motivon është kënaqësi e pastër e vet veprimit.

Ekzistojnë disa mënyra për t'u mbërri gjendja fllou. Njëra nga ato është orientimi i qëllimshëm i vetëdijës në detyrën e parashtruar; thelbi i fllou-t është gjendja e koncentrimit maksimal. Në hyrje të kësaj gjendjeje duket se ekziston zgjedha kthyese: ky hapë i parë kërkon disciplinë dhe përpjekje për t'u qetësuar dhe në masë të mjaftueshme të orientoheni në nismën e detyrës. Pasi që jeni koncentruar, fllou shfaqet me krejt

potencialin dhe mundëson çlirimin nga shqetësimet emocionale dhe kështu detyrën e kryeni pa mundime.

Hyrja në këtë zonë-gjendje është e hapur po qe se njerëzit gjejnë punën në të cilën janë të shkathët dhe i përkushtohen me përpjekje minimale. Siç më ka thënë Sikzentmihali: “Njerëzit koncentrohen më fuqishëm kur iu parashtrohen kërkesat më të mëdha se rëndom dhe atëherë janë në gjendje të veprojnë më shumë se zakonisht. Nëse nga njerëzit kërkohet pak, atyre iu duket monoton. Nëse kërkohet shumë, njerëzit bëhen të ankthshëm. Fllou shfaqet në atë hapësirë delikate në mes monotonis dhe ankthit”.(28)

Kënaqësia spontane, mahnitja dhe krijimtaria, të cilat janë karakteristika të fllou-t, nëse truri është i ngarkuar me proceset limbike, bijnë në kundërshti me ekstremet emocionale, njeriu gjatë mbizotërimit të fllou-t ndihet i relaksuar. Ky lloj koncentrimi ndryshon nga përpjekja që ta koncentrojmë vëmendjen në ndonjë gjë tjetër nëse jemi të lodhur apo të mërzitur, apo kur koncentrimi i vëmendjes është i orientuar kah ndenja e pakëndshme e ankthit dhe zemërimit.

Përkundër tensionimit emocional, fllou është gjendje e cila e mundëson frymëzimin, ekstazën e butë. Ekstaza buron nga koncentrimi si parakusht për gjendjen fllou. Në literaturën e cila merret me traditat konteplative është përshkruar gjendja e paralizës e cila përjetohet si gjendje hyjnore: fllou krjohet vetëm përmes koncentrimit të ngritur.

Nëse e shihni dikë në gjendjen fllou, fitoni bindjen se gjërta e vështira është lehtë të kryhen; përsosmëria supreme duket e natyrshme dhe spontane. Përshtypja e këtillë mund të krahasohet me aktivitetet mendore kur paraqitet paradoksi i ngjajshëm: detyrat më të vështira kryhen me investim minimal në energjinë mendore. Kur fllou paraqitet në skenë truri qëndron në gjendjen e “qetësisë”, ngacmimet dhe inhibicionet e proceseve nervore harmonizohen me nevojat momentale. Kur njerëzit peokupohen me angazhime në të cilat pa mund e mbajnë koncentrimin, atëherë truri i tyre “qetësohet” i cili interpretohet me zvogëlimin e shqetësimit kortik.(29) Ky është një zbulim epokal sepse fllou ua mundëson njerëzve t'i përvishen punëve më shtytëse nga lëmia e caktuar, pavarsisht se a bëhet fjalë për një parti shahu me mjeshtrin më të madh apo zgjidhja e problemeve matematikore. Do të mund të prritej që këto detyra të vështira të kërkojnë edhe angazhimin **ma të madh** kortik, por kurrsesi më të vogël. Por thelbi i fllou-t është në atë që ai ta paraqet kulminimin e shkathtësisë – kur aftësitë janë mirë të ushtruara procesi nervor bëhet më se efikas.

Koncentrimi i tensionuar, përqendrimi i krijuar nga brengosja – ndikon në rritjen e aktivitetit kortik, derisa gjendja fllou dhe përsosmëria optimale përkujtojnë në oazën e aktivitetit kortik me shpenzim minimal të energjisë mendore. Me siguri se rasti i tillë tek shkathtësitë e përsosura dhe kur njerëzit janë në situatë që ta mbërrinë gjendjen fllou: pasi që mposhten “potezat” për kryerjen e detyrës – qoftë fizik siç është alpinizmi, apo mendor siç është programi kompjuterik – truri bëhet efikas gjatë kohës së demostrimit të tij. “Potezat” e ushtruar mirë kërkojnë shumë më pak përpjekje cerebrale sesa ata të posa mësuar, apo ata të cilët me mund realizohen. Ngjajshëm me këtë, nëse aktiviteti cerebral bie për shkak të nervozës apo lodhjes, e cila krijohet kah mbarimi i ditës së lodhshme dhe të mundimshme të punës, do të vij deri tek zvogëlimi i angazhimit kortik derisa shumë zona cerebrale të tepërta do të aktivizohen – gjendje mendore të cilën e përjetojmë si çrregullim.(30) Njëjtë ngjanë edhe kur mërzitemi. Por kur truri bëhet më se i efektshëm, si në gjendjen fllou, pjesët aktive të trurit përgjigjen në kërkesat e detyrave. Në këtë

gjendje madje edhe punët më të vështira mund të na freskojnë dhe plotësojnë, më shumë sesa të na lodhin.

MËSIMI DHE FLLOU: MODELI I RI I EDUKIMIT

Nevoja për gjendjen fllou do të rritet së bashku me perfeksionimin e shkathtësisë pasi që fllou paraqitet në "zonën" në të cilën njerëzit janë të inspiruar që në tërsi t'i shprehin talentet e tyre. Ndoshta është diskutabile se a nxitë fllou mjeshtërinë apo shkathtësinë, por motivimi i njeriut për t'u përsosur – qoftë të luajë me violinë apo të vallëzojë – buron nga nevoja për t'u mbërri gjendja fllou gjatë kohës kur kryhet detyra. Sikzenmihali ka konkluduar në bazë të testimit të 200 studentëve të artit të cilët i ka përcjellë 18 vjet pas përfundimit të studimeve, piktorë serioz janë bërë ata të cilët gjatë ditëve studentore kanë përjetuar kënaqësi të pastër derisa kanë pikturuar. Të tjerët, motivimi i të cilëve për të studijuar i ka shty fantazia për t'u pasuruar dhe fama, pas përfundimit të akademisë një numër i madh i tyre ka hequr dorë nga pikturimi.

Sikentmihali konkludon: "Para se gjithash, piktorët duhet të kenë dëshirë – për të pikturuar. Nëse piktori para pëlhurës fillon ta pyes veten se për sa para mund ta shes, apo qçfarë do të thëtë kritika, ai nuk do të shkoj shtigjeve të origjinalitetit. Sukseset kreative varen nga orientimi drejt nje caku".(31)

Sikur që është fllou parakusht për profesione të ndryshme dhe artin, ashtu është edhe për mësime. Studentët bëhen më të përsosur nëse e mbërrijnë gjendjen fllou, atëherë ata plotësisht dallohen me potencialet e tyre të matura me testet e suksesit. Nxënësit e shkollës së mesme speciale në Çikago, ku të gjithë kanë qenë në 5% e më të mirëve nga testet e matematikës, i kanë vlerësuar profesorët e tyre si të përsosur dhe të papërsosur. Mandej e kanë analizuar mënyrën në të cilën nxënësit e kanë kaluar kohën dhe çdo nxënës ka pas biperin i cili në kohë të ndryshme i ka përkujtuar të shkruajn se çfarë janë duke bërë dhe se si janë të disponuar. Nuk është për t'u çuditur se përse të papërsosurit kanë kaluar vetëm pesëmbëdhjetë orë në javë duke mësuar në shtëpi, shumë më pak sesa moshatarët e tyre të cilët gjatë javës i kanë bërë detyrat e shtëpisë nga shtatëdhjetë e dy orë. "Të papërsosurit" kohën e kanë kaluar duke u zbavitur apo duke e shpenzuar kohën me shokë apo prindër.

Kur i kanë analizuar disponimet e tyre kanë ardhur deri tek përfundimi interesant. Edhe nxënësit e "përsosurë" edhe ata"të papërsosur" pjesën më të madhe të javës e kanë kaluar në monotoni, duke shikuar televizorin i cili nuk ka qenë kurrfarë shtytje ne raport me aftësitë e tyre, siç është rasti, te shumica e tinejxherëve. Por dallimi kryesor i tyre ka qenë në përjetimin e mësimit. "Të përsourit" mësimin e kanë përjetuar si kënaqësi, entuziazëm i nxitur nga fllou. Gjatë 40% të orëve punuese. Por tek "të papërsosurit" fllou ka ardhur vetëm gjatë 16% të orëve punuese; shpesh ka dominuar ankthi për shkak të kërkesave të cilat i kanë tejkaluar mundësitë e tyre. "Të papërsosurit" kanë gjetur kënaqësi në shoqrime e jo duke mësuar. Shkurtazi, nxënësit të cilët kanë mbërri suksese në harmoni me aftësitë e tyre akademike, por edhe ma shumë se kjo, mësimi i ka joshë edeh ma tepër kur e kanë mbërri gjendjen fllou. Për fat të keq, "të pasuksesshmit", duke mos qenë në gjendje t'i perfeksionojnë aftësitë e tyre të cilat do t'i kishin çuar, kanë humbur kënaqësin gjatë mësimit dhe kanë rrezikuar ta kufizojnë numrin e fushave intelektuale të cilat në të ardhmen do t'iu kishin shpreh kënaqësi.

Haurd Gardner. Psikolog nga Harvardi, i cili ka zhvilluar teorinë mbi inteligjencat e shumëfishta, sheh fllou-n, edhe gjendejn pozitive të cilat e karakterizojnë, si mënyrë më

të shëndosh për edukimin e fëmijëve i cili i motivon për së mbrendshmi, më shumë se kërcnimi dhe shpërblimi i premtuar. “Duhet shftytëzuar preirjet e fëmijëve për të qenë në gjendje t’i kurajojmë për të mësuar në fushat në të cilat aftësitë e tyre mund të zhvillohen”, propozon Gardner. “Fllou është gjendje e brendshme i cili tregon se fëmija merret me detyrën të cilën e donë. Duhet gjetur diçka çka i pëlqen dhe ta mbani atë. Kur fëmijët bezdisën në shkollë ata marrëzohen dhe grinden, por kur janë të perokupuar me detyra të cilat i dojnë interesohen për punë në shkollë. Por më së miri e mësoni atë që e adhuroni dhe në të cilën kënaqeni.

Me ndihmën e emtodave të cilat shfrytëzohen në shumë shkolla, ato të cilat modelin e Grdnerit mbi inteligjencën e shumëfisht e aplikojnë edhe në praktikë, pretendohet të zbulohet talenti natyror, në ç’mënyrë të zhvillohen ato, si dhe të eliminohen dobësitë e mangësitë. Për shembull, fëmija i cili në mënyrë natyrore është i talentuar për muzikë apo lëvizje më përpara do ta përjetoj gjendjen fllou në këtë lami sesa në lamitë tjera për të cilat janë më pak të talentuar. Njohja e talentit të fëmijëve mund t’i ndihmojë arsimtarëve që ta adaptojë mënyrën e ligjirimit dhe t’i përgatitin leksionet në nivelin e caktuar – nga ato më të koplikuara deri tek ato plotësuese – të cilat me siguri, do të paraqesin shtytje optimale. Në këtë mënyrë mësimi bëhet kënaqësi e përherëshme, nuk paraqet frikë apo monotoni. “Shpresojmë se nëse fëmijët gjatë kohës së mësimit përjetojnë gjendjen fllou do të kurajohen të kalojnë në detyrën tjetër nga lëmijët e reja”, thotë Gardner dhe shton se një gjë e tillë është vërejtur edhe praktikisht.

Fllou paraqet aftësinë apo shumën e dijës dhe do të duhej qç natyrshëm të shfaqet pasi që fëmija është i entuzizmuar për lamitë të cilat spontanisht i ka zgjedhur, çka në të vërtetë, do të thotë se i donë. Kur fëmija e kupton se çfarë dëshiron të punojë, entuziazmi fillestar mund të bëhet embrion për arritjen supreme dhe burim i kënaqësisë në fllou. E për t’u mbajtur fllou duhet të tejklaohen kufijët e aftësive të dikujtë, dhe kështu fllou të bëhet motiv themelor për përsosmëri edhe më të madhe; fëmija bëhet i lumtur. Natyrisht, ky model është shumë më i avansuar i mësimit dhe arsimimit se sa shumica e modeleve të cilat përgatiten në shkolla. Kujt nuk do t’i kujtohet shkolla me një varg orësh të pafundme e monotone dhe çastet e ankthit të shtuar? Aplikimi i fllou-t përmes mësimit paraqet mënyrën shumë më humane, të natyrshme dhe efikase në orientimin e emocioneve në obligimin e arsimimit.

Kjo do të thotë se orientimi i emocioneve në drejtim të kreativitetit është shkathtësi superiore. Se a do të realizohet kjo përmes mbikëqyrjes së instiktit dhe pezullimit të shpërblimit, apo përmes orientimit të disponimit i cili nuk do ta pengojë mendimin ekzistues, apo në formë të vetëmotivimit për të pasur sukses dhe rishtazi të përpiqemi para fytyrës së disfatës, apo në atë mënyrë që do ta arrijmë gjendjen fllou dhe të bëhemi më të përsosur – të gjitha fjalët e thëna flasin në favor të fuqisë së emocioneve e cila udhëheqë me përpjekjet efikase.

VII
RRËNJËT E EMPATISË

I kthehemi Gerit, kirurg brilant por aleksitimik(alexithymik, fjalë greke që do të thotë munges fjalësh për ndjenjat-emocionet), i cili të fejuarës së vet Elen i kishte shkaktuar dhimbje sepse nuk kishte qenë i vetëdijshëm ndjenjave të veta dhe të saja. Sikur shumë aleksitimikëve, edhe atij i ka munguar empatia por dhe mendjemprehtësia. Nëse Elen kishte thënë se është e padisponuar, Geri nuk do të kishte ditur ta ngushllonte; kur ajo fliste për dashurinë, ai ndërronte temën. Geri vënte vërejtje të “dobishme” në mendimet e Elen, duke mos e kuptuar se kritikat jo se nuk e ndihmonin përkundrazi ajo ndihej e sulmuar.

Empatia krijohet si formë e vetëvetëdijës; sa më mirë që i njohim emocionet tona, aq më lehtë do t’i kuptojmë ndjenjat e të tjerëve.(1) Aleksitimikët, si Geri, që nuk kanë përfytyrime së çfarë ndiejnë vet, plotësisht humben kur duhet njohur emocionet e të tjerëve. Ata janë emocionalisht të shurdhër. Notat dhe akordet emocionale të cilat i komponojnë fjalët dhe veprimet tona – rëndësia e tonit të zërit apo të ndryshimit të qëndrimit, qetësia dominante apo paralajmrimi i vibrimit – kalojnë të pavërejtura.

Konfuziteti nga ndjenjat personale, aleksitimikët gjithmonë befasohen kur të tjerët ua shfaqein ndjenjat e veta. Kjo pafatësi për t’u deshifruar emocionet e njerëzve tjerë paraqet deficit të madh në inteligjencës emocionale, dhe humbjes tragjike të humanitetit. Për të gjitha marrëdhëniet, rrënjëve të dashamirësisë, largim nga harmonia emocionale, nga aftësia empatike.

Aftësia – për ta njohur tjetrin se si ndihet – paraqitet përmes të gjitha vargjeve të mjeshtërive jetësore, prej tregëtisë e menaxhmentit, dashurisë dhe atësisë, deri tek mëshira dhe aktiviteti politik. Mungesa e empatisë poashtu është e rëndësishme. Mungesën e empatisë e gjejmë tek psikopatët krimogjen, dhunusëve dhe sulmuesëve.

Njerëzit rrallë i shprehin emocionet me fjalë; ndjenjat shumë më shpesh shprehen me shenja tjera. Aftësia për t’u lexuar shenjat e pathëna është çelës për parandjenjën e emocioneve të të tjerëve: toni i zërit, gjestikulimi, grimasa e fytyrës. Me gjasë studimet më voluminoze mbi aftësitë e njeriut për t’i interpretuar mesazhet joverbale i ka bërë me studentët e vet Robert Rozentall(Robert araozenthal), psikolog nga Harvardi. Ai e ka projektuar testin e empatisë **PONS – Profile of Nonverbal Sensitiv**(në përkthim “Profili i sensualitetit joverbal”, më tutje në tekst PONS), dmth. një mori video inçizimesh me gratë e reja të cilat i shprehin ndjenjat e veta, nga neveria deri tek dashuria amënore.(2) Skenat radhiten nga sulmet e xhelozisë deri tek lutja për falje, nga falenderimi deri tek mashtrimi. Video-materiali është i montuar në atë mënyrë që në një shirit në çdo sekuenc një deri në dy mënyra të komunikimit joverbal qëllimisht janë të hijesuara; edhe fjalët kanë qenë të heshtura, kështu që, përveç atyre joverbale, janë larguar të gjitha shenjat e komunikimit. Në video inçizimet tjera janë paraqitur vetëm lëvizjet e trupit, si dhe

mënyrat tjera të komunikimit joverbal, kështu që shikuesit duhen ta njohin emocionin në bazë të shenjës së veçant joverbale.

Gjatë testimit më tepër se shtatë mijë njerëz në Amerikë, dhe në tetëmbëdhjetë vende të tjera të botës, është konkluduar se përparësitë e mjeshtërisë së interpretimit të ndjenjave e të tjerëve në bazë të shenjave joverbale kanë personat të cilët janë emocionalisht më stabil dhe në shoqëri më të popullarizuar dhe më ndërmarrës, edhe që nuk është për t’u habitur – më të ndijeshëm. Për këtë lloj empatie, shikuar në përgjithësi, femrat janë më të prirura sesa meshkujt. Dhe njerëzve të cilëve iu është ndryshuar sjellja gjatë testimit prej dyzet e pesë minutave – shenjë se mund ta kuptojnë mjeshtërinë e empatisë – gjithashtu kanë pas marrëdhënie më të mira me gjinin e kundërt. Atëherë nuk duhet të habitë fakti se përse empatia ndihmon në jetën romantike.

Duke i mbajtur zbulimet e elementeve tjera të inteligjencës emocionale, është vërejtur lidhja e rastësishme ndërmjet poenave të fituar nga matjet e zgjuarsisë epatike dhe SAT me poenat e IQ të fituara nga sukseset ne shkollë. Gjithashtu është vërejtur se empatia nuk varet nga inteligjenca akademike, e cila është parë gjatë PONS testimit që ka qenë ekskluzivisht i punuar për fëmijët. Në bazë të testimeve të 1011 fëmijëve është parë se ata janë më të shkathtë në leximin e ndjenjave përmes metodës joverbale dhe se këta kanë qenë më të adhuruarit në shkollë gjithashtu edhe emocionalisht më stabil.(3) Kanë qenë nxënës më të mirë, edhe pse mesatarja e tyre e IQ-së nuk ka qenë më e madhe se sa tek nxënësit tjerë të cilët kanë qenë më pak të shkathët në leximin e mesazheve verbale – që d[o të thotë se zotërimi i shkathtësive emocionale ua lehtëson fëmijëve suksesin në shkollë (apo thjeshtë, arsimtarët më shumë i adhurojnë).

Sikurse fjalët që janë “shikim” i mendjes racionale, ashtu edhe shenjat joverbale janë mesazhe të mendjes emocionale. Nëse fjalët e personit të caktuar nuk janë në harmoni me tonin e zërit të tij, gjestikulimin apo edhe shenjat tjera joverbale, e verteta emocionale do të tregohet me mënyrën e të shprehurit e jo me kuptimin e fjalës. Gjatë studimit të komunikimit, është vërtetuar rregulla e përgjithshme se 90% të mesazheve emocionale janë joverbale. Derisa mesazhet siç janë tensionimi i zërit të dikujt, gjestikulimet e furishme dhe nervozizmi, gjithmonë pranohen në mënyrë të pavetëdijshme, pa shqyrtim të posaqëm në përmbajtjen e mesazhit, ato thjesht heshtazi pranohen dhe heshtazi iu përgjigjemi. Shkathtësia e cila na mundëson që të kemi sukses në këtë gjthashtu në të shumtën e rasteve mësohet heshtazi.

SI SHPALOSË EMPATIA

Në momentin kur Houp, foshnje nëntmuajshe, e kishte parë duke u rrëzuar foshnja tjetër, sytë iu ishin mbushur me lot dhe zhagas iu ishte afruar nënës për ta ngushlluar, sikur të kishte qenë edeh vet e lënduar. Ndërsa Majklli katërmbëdhjetëmuajsh ia kishte dhuruar ariun e mëndafsht shokut të tij Poll i cili kishte qajtur; por kur Poll ende kishte vazhduar së qari Majklli ia kisht dhënë edhe mbulesën të cilën më së shumti e kishte dashur. Të dyja skenat e ngushllimit i kanë parë nënat të cilat kanë qenë të trajnuara për t’i regjistruar aktet e empatisë. Që nga dita e parë e lindjes foshnjet shqetësohen kur i dëgjojnë bebet tjera duke qarë – reagim të cilin disa e shohin si embrion të hershëm të empatisë.(5)

Psikologët të cilët merren me zhvillimin psikologjik të fëmijëve kanë zbuluar se bebet e ndiejnë ngushllimin para se në tërësi ta kuptojnë se janë qenie të veçanta, të ndara nga njerëzit e tjerë. Madje edhe disa muaj pas lindjes, bebet reagojnë ndaj shqetësimeve

të jashtme sikur të jenë vetë të shqetësuara dhe qajnë kur shohin lotët e fëmijëve tjerë. Tek në moshën një vjeçe fillojnë ta kuptojnë se dhimbja e tjetër kujt nuk është edhe dhimbja e tyre, edhe pse ende mbesin të habitura me veprimet e veta. Për shembull, gjatë një studimi të Martin Hofman-it(Martin Hoffman), nga **New York University,** njëvjeçari e kishte sjellur nënë e vet për ta ngushlluar shokun e tij të përlotur, duke e injoruar nënën e shokut të përlotur e cila poashtu kishte qenë prezente në dhomë. Ky konfuzion është i mundur të vërehet edhe atëherë kur fëmijët një vjeçe imitojnë dhimbjen e të tjerëve, me siguri për ta kuptuar më mirë se çfarë ndijen vet; për shembull, nëse një fëmijë lëndon gishtin, tjetri moshatar do ta vë gishtin në gojë për ta vërtetuar se a është edhe ai i lënduar. Një bebe kishte fshirë lotët kur e kishte parë nënën e saj duke qarë, edhe pse lot nuk kishte pasë.

Mimika motorike- term punues për fjalën **empati** është nocion i cili është përdorur për të parën herë në vitin 1920 nga E.B.Titçener(E.B.Titchener), psikolog amerikan. Ky kuptim pak dallohet nga përkthimi origjinal i fjalës greke **empatheia** në anlisht, që dë të thotë "të ndjehet brendia", termin të parët e kanë përdorur teoreticientët e estetikës për ta shprehur aftësinë e dikujt për ta vërejtur përvojën subjektive në personin tjetër. Sipas teorisë së Titçerit teoria e empatisë buron nga lloji i imitimit fizik të dhimbjes së tjetër kujt, i cili nxitë ndjenjën e njëjtë në vetvete. Ai ka kërkuar fjalën e cila do të dallohej nga fjala **ngushllim** i cili mund të ndjehet në rastet e fatkeqësive të cilat i ndodhin të tjerëve, por pa njohjen fundamentale se çfarë ai person ndijen.

Mimika motorike zhvillohet tek fëmijët e moshës dy vjetë e gjysëm kur fillojnë ta dallojnë se dhimbja e të tjerëve nuk është dhimbje e tyre dhe bëhen më të afërt t'i ngushllojnë të tjerët. Incident tipik, nga ditari i një nënëje:

> Foshnja e fqijut qanë…dhe Xheni i afrohet, duke tentuar t'i jep ëmbëlsira. Ajo ende i shkon pas dhe fillon edhe vetë të qajë. Mandej përpiqet ta lëmoj, por fëmija largohet…Foshnja është qetësuar, por Xheni ende është e brengosur. Ajo vazhdon t'i bie lodra dhe ta lëmoj në kokë dhe supe.(6)

Në këtë nivel të rritjes së tyre, bebet fillojnë të dallohen sipas senzibilitetit për shqetësimet emocionale e të tjerëve, prej të cilëve disa janë, sikur Xhen thelbsisht të interesuar, ndërsa të tjerët adaptohen. Një varg studimesh të cilat i kanë udhëhequr Mariana Radke-Jerou(Mariana Radke-Yerrow) dhe Karolin Zan-Vaksler(Carolyn Zahn-Waxler) pranë **National Institute of Mental Health,** kanë treguar se brengosja empatike në të shumtën do të njihet në varsi nga ajo se si prindërit i kanë edukuar fëmijët. Ato kanë konkluduar se fëmijët më shumë bëhen empatik nëse gjatë edukimit iu kushtohet vëmendje në disponim i cili është i nxitur nga sjellja e keqe e fëmijës: "Shih si e ka pikëlluar", në vend see "Kjo është keq". Ato kanë konkluduar se empatia fëmijërore formëzohet duke i vështruar të tjerët se si reagojnë ndaj fatkeqësive të tyre; duke imituar atë që shohin, fëmijët zhvillojnë vargun e regimeve empatike, veçanërisht kur i ndihmojnë njerëzit e tjerë kur janë të brengosur,

FËMIJA I ADAPTUAR MIRË

Sara kishte qenë njëzet e pesë vjeçe kur i kishte lindur dy djemët binjak, Markun dhe Fredin. Ajo ka ndije se Marku ma tepër i ngjanë asaj, derisa Fred i ngjanë babait. Ky perceptim mund të jetë stub i rëndësishëm, për njohjet subtile të metodave me të cilat ajo i ka edukuar fëmijët e saj. Kur i kanë pasur fëmijët vetëm tre vjet, Sara shpesh është munduar ta kap shikimin e Fredit, e kur ai e ka kthyer kokën , ajo edhe një herë është munduar që t'iu takohen shikimet; Fred ka reaguar në atë mënyrë që është bërë më epatik. Një herë kur ajo kishte kthyer shikimin anash, shikimi i Fredit e kishte takuar dhe rrethi i shikimit përsëri ishte hapur – derisa Fredi ende qante. E me Markun Sara asnjeherë nuk kishte tentuar të vëjë kontakte me sy, siç kishte vepruar me Fredin. Për dallim nga Fredi, Marku kishte mundësi ta ndërpriste kontaktin me sy çdoherë kur dëshironte e ajo nuk e detyron të veproj ndryshe.

Akt i vogël, por i rëndësishëm. Shumë vite më vonë, Fred dukshëm ka qenë më i frikësuar dhe më i varur sesa Marku; njëra nga format me të cilën e ka shprehur frikësimin e tij ka qenë ndërprerja e shikimit në sy të bashkëbiseduesëve, njëjtë siç kishte vepruar me nënën e vet kur kishte qenë vetën tre muajsh e kthente fytyren apo e ulëte. Derisa Marku i shikonte njerëzit drejt në sy, kokën e ngriste pak më lartë apo anash, me buzëqeshje triumfi.

Binjakët dhe nëna e tyre kanë qenë të vështruar hollësisht kur janë inkuadruar në hulumtimin që ka bërë Daniell Stern(Daniel Stern) psikolog nga **Carnell University School of Medicine**.(7) Stern është fascinuar me ndërrimet e vendeve të vogla por konstante të cilat ndodhin në mes prindit dhe fëmijës; ai beson se leksionet fillestare të jetës emocionale mësohen në atë çaste intime. Prej të gjitha çasteve, më të rëndësishmet janë kur fëmija mëson se ndjenjat e tij janë të kuptuara me empati dhe ndaj tyre të përgjigjet me reciprocitet, gjatë procesit të cilin Stern e quan **adaptim.** Nëna e binjakëve iu është adaptuar Markut por nuk ka qenë emocionalisht e harmonizuar me Fredin. Stern pohon se çastet e volitshme të panumërta të adaptimit apo joadaptimit në mes prndërve dhe fëmijëve i japin formë shpresave emocionale të cilat të rriturit i shpresojnë nga raportet e afërta të më vonshme – ndoshta larg më të mëdha se sa ngjarjet dramatike në fëmijëri.

Deri tek adaptimi arrihet heshtazi, si pjesë e ritmit të marrëdhënieve me të afërmit. Stern e ka studiuar gati me një precizitet mikroskopik duke inçizuar me orë të tëra videokaseta nënat me fëmijët e tyre. Ai zbulon se përmes adaptimit nënat iu lejojnë fëmijëve ta kuptojnë se ato i kanë kuptuar ndjenjat e tyre. Për shembull, beba shkrihet nga kënaqësia derisa nëna i përgjigjet me kënaqësin e saj duke e përkdhelur lehtazi, i gugat apo me zërin e saj mundohet ta imitoj zhurmën e bebes. Apo, beba luan me cingare dhe nëna per falënderim shkurt e luhat. Ky reagim i ndërsjell e dëshmon porosinë nga ana e nënës e cila i përgjigjet nivelit të shqetësimit të bebes. Adaptimi i këtillë gati i pavërejtur i ofron fëmijës ndjenjën kurajuese të lidhjes emocionale – mesazh të cilin, zbulon Stern, nënat ua dërgojnë bebeve një herë në minut derisa janë në kontakt me to.

Adaptimi në të shumtën dallohet nga imitimi i thjeshtë. "Nëse vetëm e imitoni bebën" më ka thënë Stern, "me ketë ju vetëm tregoni se dini se çfarë ajo bënë por jo edhe

si ndihet. Për ta kuptuar beba se ju i kuptoni ndjenjat e saj duhet të reagoni në tjetër mënyrë. Atëherë beba e di se ju e keni kuptuar”.

Krahasimi më i përafërt i adaptimit të fëmijut me nënën është sikur kur të rriturit çojnë dashuri. Stern shkruan se çuarja e dashurisë “nënkupton përvojën me të cilën ndihet gjendja subjektive e personit tjetër: ndarja e dëshirave, lakmitë e përbashkëta dhe gjendjet e dërsjella të shqetësimeve në të njëjtën kohë të ngritura”, dhe se në një gjendje të këtillë hasim tek dashnorët të cilët njëri në tjetrin ndikojnë të harmonizuar përmes ndjenjës së heshtur të intimitetit.(8) Kur është i suksesshëm akti seksual e paraqet empatinë e dyanshme; nëse nuk është i suksesshëm, atëherë i mungon dyanshmëria e tillë emocionale.

ÇMIMI I JOADAPTIMIT

Stern mendon se me anë të adaptimit konstant fëmija fillon ta zhvilloj sensin mbi atë sesi njerëzit tjerë dëshirojnë dhe mund të marin pjesë në djenjat e tij. Duket se një sens i këtillë shfaqet në moshën tetë muajshe kur fëmijët fillojnë ta kuptojnë se ata janë individ të veçant, e vazhdon të modelohet përmes marrëdhënieve intime gjatë gjithë jetës. Kur prindërit janë të padaptueshëm fëmija ndihet thellë i dëshpruar. Stern gjatë një eksperimenti i ka thënë nënave se në vend të adaptimit ndaj fëmijëve qëllimisht të reagojnë impulsivisht apo mos të reagojnë fare në thirrjet e fëmijëve; fëmijët përnjëherë kanë reaguar frikshëm apo pikëllueshëm.

Prolongimi i zgjatur i adaptimit ndërmjet prindërve dhe fëmijëve është barë shumë e rëndë emocionale për fëmijën – nëse prindi nuk ia del të bëhet empatik në raport me vargun e caktuar të emocioneve të fëmijës – lumturisë, lotëve, dëshirës për përkdhelje – fëmija ndërpren t’i shpreh, e ndoshta edhe t’i ndiej të njëjtat emocione. Supozojmë se në atë mënyrë vargi i tërë i emocioneve mund të shkatërrohet nga lista e marrëdhënieve intime, veçanarisht nëse ato ndjenja gjatë fëmijërisë kanë qenë të pashprehura apo qëllimisht të shtypura.

Njëkohësisht, fëmijët janë në gjendje ta pranojnë jodisponimin varsisht nga emocionet në të cilin reagojnë. Madje edhe bebet janë në gjendje ta “kapin”disponimin: Për shembull, gjatë lojës së bebeve tremuajshe, nëse nënat e tyre janë në depresion, ato disponimin e tyre e shprehin me zemërim dhe pikëllim shumë më të madh, e me lumturi dhe interesim spontan shumë më të vogël në krahasim me bebet nënat e të cilave nuk janë në depresion.(9)

Gjatë hulumtimit të Sternit, një nënë fare nuk ka reaguar në nivelin e aktivitetit të bebes së saj; kështu beba e saj kishte mësuar të jetë pasive. “Fëmija me të cilin veprohet në këtë mënyrë mëson se nëse ai emocionohet nuk ka mundësi që ta detyroj nënën që njëjtë të jetë e eksituar, kështu që asgjë nuk ndërmerr”, zbulon Stern. Por ka shpresa për raporte “përmirësuese”: “Raportet gjatë jetës – me shokë dhe miq, apo gjatë psikoterapisë – pandërprerë krijojnë modele të raporteve. Joharmonizimi deri diku më vonë mund të korigjohet; kjo është konstant, proces jetësor.

Në të vërtetë, disa teori psikoanalitike e shohin marrëdhënien terapeutike si formë e korigjimit emocional, eksperiencë përmirësuese e disponimit. **Reflektimi** *(ang. Mirroring, ka kutimin e reflektimit, pasqyrimitetj., në literaturën profesionale ky nocion nuk përkthehet, pran.përkth)* është term të cilin e kanë përdorur disa psikoanalitik për ta përshkruar reagimin kthyes në raportet terapeut-klient dhe për ta vërtetuar se a e kanë

kuptuar gjendjen e brendshme të pacientit, pikërisht sikurse nëna kur i adaptohet fëmijës. Sinkronizimi emocional është përvojë e pavetëdijshme dhe e pashprehur, kështu klienti fiton bindjen se është i pranuar dhe krejtësisht i kuptuar.

Emocionalisht, kostoja jetësore i mungesës së adaptimit në fëmijëri mund të jetë shumë i lartë - dhe jo vetëm për fëmijën. Eksperimenti me kriminel të cilët kanë bërë krime më violente dhe më mizore, është gjetur karakteristika nga jeta e tyre e mëherëshme, e cila i veçonte nga kriminelët tjerë, e ajo është se ata janë bartur prej një adoptuesi tek tjetri apo janë rritur në jetimore – rrëfimet e jetës së torturimit emocional dhe joadaptimit.(10)

Derisa tortura emocionale në shikim të parë rrezikon ndjenjën empatisë, është paradoksal rezultati konstant, shtypjes së abuzimit emocional, përfshir mizorit, kërcnimet sadiste, poshtrime dhe shpirtligësit. Fëmijët të cilët kanë përjetuar torura të tilla mund të bëhen tepër sensitiv ndaj emocioneve të njerëzve të cilët i rrethojnë, në të cilën hynë edhe maturia post-traumatike ndaj shenjave paralajmëruese të rrezikut. Preokupime të këtilla opsesive ndaj ndjenjave të huaja tipike janë për fëmijët psiqikisht të torturuar të cilët kur të rriten vuajnë nga ramjet dhe ngritjet e vrullshme e të rënda emocionale të cilat nganjëherë diagnostifikohen si “çrregullim i skajshëm i personalitetit”**(borderline personality disorder).** Shumë prej tyre janë të prirur t’i dallojnë se çfarë ndjenjë të tjerët, dhe është noormale se tregojnë se kanë përejtuar tortura emocionale në fëmijëri.(11)

NEUROLOGJIA E EMPATISË

Nuk është e rrallë në neurologji që raportet mbi rastet bizare dhe të pazakonta të paraqiten si paralajmëruese për llidhshmërinë e empatisë dhe aktivitetit cerebral. Për shembull, raporti i vitit 1975. ka shqyrtuar disa raste të pacientëve me lëndime në pjesën e djathtë të thellës frontale dhe janë zbuluar anomali interesante: pacientët nuk kanë qenë në gjendje t’i kuptojnë mesazhet sipas tonit të zërit të njeriut, përkundër asaj që fjalët e tij i kanë kuptuar shumë mirë. “Faleminderit” e shprehur në mënyrë sarkastike, apo “Faleminderit” gjentile dhe “Faleminderit” në mënyrë të zemëruar për ta kanë pasur të njëjtin kuptim neutral. Raporti i kundërt i vitit 1979, flet për lëndimet tjera të hemisferës së djathtë të cilat kanë shfaqur mangësi të ndryshme në përceptimet emocionale. Me fjalë tjera, këta pacient nuk kanë mundur t’i shprehin ndjenjat me gjestikulime apo me tonin e zërit. Ata kanë qenë të vetëdijshëm asaj që kanë ndierë por, thjesht, nuk kanë mund t’i shorehin. Autor të ndryshëm kanë vërejtur se të gjitha këto zona kortike janëngusht të lidhura me sistemin limbistik.

Këtë studime paraqesin hyrje në punën e rëndësishme të Lesli Bradhers(Leslie Brothers), psikolog nga **California Institut of Technology,** mbi biologjinë e empatisë.(12) Duke i studiuar edhe zbulimet neurologjike dhe eksperimentet komperative në shtazë. Bradhers ka demostruar rolin e amigdalës dhe lidhjet e saj me zonat e korteksit vizuel si pjesë të lidhjes kryesore cerebrale në të cilën themelohet empatia.

Shumë eksperimente të rëndësishme neurologjike janë bërë gjatë punës me shtazët, në veçanti me primatet jo-humane. Se primatet e tilla shfaqin empati – apo siç Brodhers preferon ta quaj “komunikim emocional” – bëhet e qartë jo vetën nga anegdotat, por edhe nga studimet vijuese: majmunët së pari i kanë mësuar t’i frikësohen tonit të caktuar i cili është përcjellur me elektroshok. Mandej i kanë mësuar t’i shmangen elektroshokut duke e tërhequr levën çdoherë kur e kanë dëgjuar tonin. Me veprimin tjetër i kanë ndar këta dy majmunë në kafaze të veçanta, derisa komunikimin mes vete këta

majmunë kanë mundur ta bëjnë vetëm përmes televizorëve të cilët kanë qenë direkt të lidhir, përmes të cilëve majmunët kanë patur mundësi t'ia shohin njëri-tjetrit fytyrën. Mandej, vetëm njëri majmun e ka dëgjuar tonin frikësues, ky ton ka shkaktuar frikë që është parë në fytyrën e tij. Në atë çast, majmuni tjetër, duke e parë frikën në fytyrën e të parit, tërheq levën e cila ndërprenë elektroshokun – empati, ndoshta edhe altruizëm.

Pasi e kanë konstatuar se edhe primatet johumane i vërejnë emocionet në fytyrat e shokëve të vet, sudiuesit kujdesshëm i kanë montuar elektrodat e gjata dhe sensitive në trutë e majmunëve. Me ndihmën e elektrodave është bërë e mundur inçizimi i çdo neuroni. Elektrodat të cilat kanë prekur neuronet e korteksit vizuel dhe të amigdalës kanë treguar se kur majmuni i parë ka shikuar fytyrën e majmunit tjetër, informatat kanë lëvizur deri te neuroni i cili ka reaguar në korteksin vizuel dhe mandej në amigdalë. Natyrisht, ky shtegëtim paraqet lëvizjen e rëndomët të ngacmimit emocional. Tek rezultatet e hulumtimeve të këtilla habitë që janë identifikuar neuronet në korteksin vizuel të cilët ngjallen vetëm si reagim në grimas të veçant të fytyrës apo lëvizje, siç janë hapja kërcnuese e gojës, fytyra e frikësuar apo përkulja e dëgjueshme. Këto neurone janë të ndara nga neuronet tjera po të njëjtës zonë të cilat i dallojnë fytyrat e njohura. Kjo mund ta ketë kuptimin se truri që nga fillimi është i formëzuar të përgjigjet ne shprehjet e veçanta emocionale – çka do të thotë se empatia është dhuratë biologjike.

Bradhers citon edhe shumë dëshmi tjera për rolin kyç të lidhjes së amigdalës me zonat e kuptueshmërisë së emocioneve dhe reagimeve ndaj tyre, deri tek të cilat kanë ardhur duke i studiuar majmunët nga shkretëtira të cilët kanë patur lëndime në lidhjet deri tek amigdala, dhe nga amigdala deri tek korteksi. Kur i kanë kthyer në kopet e tyre, këta majmunë kanë mundur t'i kryejnë detyrat e zakonshme siç është marrja e ushqimit dhe ngjitja në dru. Por majmunët e gjorë kanë humbur çdo ndjenjë të regimit emocional ndaj majmunëve tjerë të kopesë. Madje edhe nëse ndonjëri prej tyre miqësisht iu është afruar, kanë ikur dhe,me siguri, kanë jetuar të ndarë, duke iu shmangur kontakteve me të tjerët nga kopeja.

Bradhers vërenë se zonat e korteksit në të cilat janë tubuar neuronet specifike "emocionale" gjithashtu janë në mënyrë shumë koplekse të lidhura me amigdalën; njohja e emocioneve bëhet e mundur me ndihmën e lidhjes që gjendet midis korteksit dhe amigdalës roli kryesor i të cilës është sinkronizimi i reagimeve adekuate. Bradhers konkludon se për primatet johumane "roli i ekzistimit të këtij sistemi është i qartë. Pranimi për t'iu afruar tjetrit individ ishte duhur të nxitë modelin e veçant të regimit psikologjik – dhe atë shumë shpejt – qoftë ai kafshim, koha e pastrimit të qetë apo çiftimit".(13)

Bazën e ngjajshme biologjike të empatisë tek njerëzit e ka paraqitur në hulumtimet e tij edhe Robert Levenson(Robert Levenson), psikolog nga **University of California at Barkeley,** i cili i ka ekzaminuar çiftet bashkëshortore, duke u përpjekur të supozojë së çfarë do të ndiej njëri nga partnerët gjatë diskutimit të ashpër.(14) Metoda e tij është e thjeshtë: i ka inçizuar çiftet me video kamerë dhe i ka studiuar reagimet e tyre psikologjike, derisa ata kanë diskutuar për ndonjë problem bashkëshortor – si t'i edukojnë fëmijët, si t'i shpenzojnë parat etj. Veq e veq partnarët e rishikonin video inçizimin dhe tregonin se çfarë ndjenin nga çasti në çast. Mandej çdonjëri nga partnerët e shikonte edhe një herë inçizimin, duke u munduar t'i lexoj ndjenjat e atij tjetrit.

Përputhshmëria më e madhe empatike është shfaqur tek burrat dhe gratë **psikologjia e të cilëve ka qenë në pajtueshmëri me atë të partnerit.** Çka do të thotë se

nëse partneri i tyre do të kishte reaguar me djersitje edhe tjetri djersitej; nëse njërit prej partnerëve i binte pulsi edhe tjetrit zemra i rrihte më ngadal. Shkurtazi, trupi i tyre mezi ka kopjuar reagimet momentale të dukshme fizike të bashkëshortit. Nëse thjesht i përsërisnin shembujt fiziologjik personal, shihej se ishin shumë pak preciz gjatë supozimit të ndjenjave të partnerit. Empatia shfaqej vetëm kur trupat i kishin në harmoni.

Kjo do të thotë se kur truri emocionohet e detyron trupin në reagim të fortë – zemërimi flet – atëherë empatia gati se nuk ekziston. Empatia kërkon qetësim të mjaftueshëm dhe receptibilitet ashtu që truri emocional të jetë në gjendje t’i pranojë dhe t’i dërgojë sinjalet subtile dhe ndjenjat e personit tjetër.

EMPATIA DHE ETIKA: RRËNJË TË ALTRUIZMIT

“ Kurrë i ftuar të mësosh se për kë kumbojnë zilet; ato ty të ftojnë”, kështu thotë njëra prej ppoezive më të njohura të letërsisë angleze. Biseda sentimentale e Xhon Doni-t (John Donne) nga zemra i kushtohet lidhjes thelbësore empati-brengosje: dhimbja e huaj është edhe e imja. Të ndijesh me dikë do të thotë të brengosesh. Në këtë sens, e kundërta e **empatisë është antipatia.** Sjellja empatike e paraqet pjesën e gjykimeve morale, pasi që dilemat morale inkuadrojnë edhe flijimet e mundshme. A duhet të pajtoheni për mos t’i lënduar ndjenjat e shokut? A duhet ta mbani premtimin dhe ta vizitoni shokun e sëmurë apo në momentin e fundit ta pranoni thirrjen për të dalë në darkë? A duhet ta mbani dikë në jetë i cili në të kundërtën do të vdes?

Këto pyetje morale i ka bërë studiuesi Martin Hofman(Martin Hoffman) i cili është marrë me empatinë dhe ka pohuar se rrënjët e moralit duhet kërkuar në empati sepse paraqesin llojin e pjesëmarrjes me flijime të mundshme – të dikujtë që vuan, që është në rrezik – dhe për këtë pjesëmarrja në fatkeqësinë e tyre obligon njerëzit që të reagojnë dhe që të tjerëve t’iu ndihmojnë.(15) Prapa lidhjes imediate midis empatisë dhe altruizmit në kontaktet ndërnjerëzore, Hofman supozon se e njëjta shkathtësi e ndjenjës empatike – të jesh në “lëkurën e tjetër kujtë” – i shtynë njerëzit t’i ndjekin parimet e caktuara morale.

Hofman përcjellë zhvillimin natyror që nga fëmijria e më tutje. Siç e kemi parë, vajza njëvjeçe ishte e pikëlluar se e kishte parë fëmijën tjetër kur ishte rrëzuar dhe kishte qarë; lidhshmëria e saj është aq e fortë sa që e vënë gishtin në gojë dhe e zhytë kokën në krahrorin e nënës sikur të ishte vetë e lënduar. Pas moshës një vjeçe, kur fëmijët bëhen të vetëdijshëm se dallohen nga të tjerët, ata mundohen t’i qetësojnë fëmijët tjerë të cilët qajnë duke iu ofruar, për shembull, ariun e mëndafshtë, dhe kështu bëhen të ndieshëm në raport me “shenjat” të cilat zbulojnë se çka me të vërtetë ndijejnë; në këtë periudhë, fëmija di ta dallojë se krenaria e fëmijës tjetër është shenjë se ilaçi i vërtetë për lotët e tyre nuk qëndron në kujdesin e tepëruar.

Në fëmijrinë e më vonshme lajmërohet forma më e zhvilluar e empatisë pasi që fëmijët janë në gjendje ta kuptojnë se vuajtja është shkaktuar nga situata e caktuar dhe ta dallojnë se gjendja e huaj, apo pozita jetësore, mund të jetë burim i vuajtjes kronike. Në këtë moshë fëmijët mund t’i ndiejnë vështërsitë e gjithë grupës, siç janë varfëria, shkelja e të drejtave, mohimi. Në adoleshencë një kuptueshmëri e këtillë mund t’i kurajoj qëndrimet morale të cilat anojnë t’i largojnë padrejtësitë dhe fatkeqësitë.

Empatia nënkupton shumë aspekte të gjykimeve dhe aksioneve morale. Njëra nga ato është “zemërimi epatik”, siç e përshkruan Xhon Stjuart Mill(John Stuart Mill) si

"ndjenjën e natyrshme e hakmarrjes…e shprehur me arsye dhe keqardhje të cilat kanë të bëjnë…me lëndimin i cili shkaktohet nga lëndimi i të tjerëve". Mill këtë ndjenjë do ta quan "rojtari i drejtësisë". Instanca tjetër kur empatia udhëheq me aksionin moral është momenti në të cilin vështruesi duhet të dëshmojë në favor të viktimës; studimi tregon se sa ma shumë që dëshmitari ndjenjë empati ndaj viktimës, aq më shumë do të dëshmojë në fafor të saj. Gjithashtu, shënimet tregojnë se sasia e empatisë mund t'i vë në pyetje parimet morale të njeriut. Me studimin që është bërë në Gjermani dhe Amerikë është dëshmuar se njerëzit empatik i orientojnë parimet morale kah nevojat e të tjerëve.(16)

JETA PA EMPATI: MENDJA E DHUNUESIT, MORALI I SOCIOPATIT

Erik Ekhart(Eric Eckardt) ka qenë i involvuar në krimin më famoz: si truproje i patinatorës Tonja Harding(tonya Harding) Ekhart ka organizuar një grupë kriminelësh për ta sulmuar Nensi Kerigan(Nancy Karrigan), në lojërat olimpike të vitit 1994, në konkurimin për medalën e artë në patinazh artistik për femra. Me rastin e sulmit, Kerigan ka lënduar gjurin dhe nuk ka qenë në gjendje të ushtrojë gjatë muajit trajnues vendimtar. Megjithatë, kur E khart e ka parë Karigan-in në televizor duke qarë, përnjeherë është penduar, dhe ka dal me shokun që ta ndaj fshehtësinë – fillimi i cili ka shpie deri tek arrestimi i sulmuesit. Aq është fuqia e empatisë.

Por është tipike, dhe tragjike, sepse empatinë nuk e ndiejnë ata të cilët kanë bërë krime më mizore. Devijimet psikologjike zakonisht vërehen tek dhunuesit, sulmuesit e fëmijëve dhe ata që bëjnë dhunë në familje, ata nuk janë në gjendje të ndiejnë empati. Paaftësia për ta ndier dhimbjen e viktimës u lejon që të përkundën me gënjeshtra të cilat nxisin krimin. Tek dhunuesit gënjeshtrat flasin: "Femrat vërtetë dëshirojnë të jenë të dhunuara" apo " Po qe se përpiqet të më kundërshtojë, do t'i tregoj une asaj…"; dhunuesit thonë: "Unë nuk e lëndoj fëmijun, vetëm e vërtetoj se e dua" apo "Kjo është vetëm një formë e dashurisë"; prindërit të cilët i keqtrajtojnë fëmijët e tyre, arsyetohen se: "Ky është vetën edukim më i ashpër". Këto vetëarsyetime janë mbledhur në bazë të deklaratave të njerëzve të cilët janë shëruar nga problemet e lartëpërmendura, i kanë thënë derisa e kanë sulmuar viktimën apo janë përgatitur ta bëjnë krimin.

Mungesa e empatisë te këta njerëz të cilët i shkaktojnë viktimave dhimbje gati gjithmonë është pjesë e ciklit emocional me të cilin fillon akti mizor. Dëshmitë e ciklit emocionale me të cilën zakonisht fillon krimi seksual siç është dhunimi i fëmijëve.(17) Cikli fillon me çrregullimin e ndjenjave të dhunuesit: zemërimit, depresionit, vetmisë. Ndjenjat e ngjajshme mund të nxiten duke i shikuar në televizor çiftet e lumtura, e mandej pason ndjenja e depresionit shkaku i vetmisë. Mandej dhunuesi kërkon ngushllim në fantazitë e këndshme; e ajo është zakonisht afërsia me fëmijën; fantazimi shndërrohet në seksualitet dhe përfundon me masturbim. Mandej dhunuesi ndien lehtësim, por kjo është jetëshkurtë; vetmia dhe depresioni kthehen të përforcuara. Dhunuesi fillon të mendoj se si ta realizojë të imagjinuarën, duke u arsyetuar se: "Nuk bëjë kurrgjë të keqe nëse fëmiju nuk është fizikisht i lënduar" apo "Nëse fëmija me të vërtetë nuk dëshiron të bëj dashuri me mua, ai mund ta ndërpres këtë".

Në këtë gjendje dhunuesi e shikon fëmijën përmes objektivit të fantazisë perverse, pa empati të cilën fëmija në këtë situat sinqerisht kishte ndije. Kjo ndarësi emocionale është karakteristikë për të gjitha që pasojnë, prej planit pasues se si të lihet fëmija vetëm, përsëritjeve brengosëse së çfarë mund të ndodhë, deri tek përfundimi i planifikimit. E

gjithë kjo ndodhë sikur fëmija të mos i ketë ndjenjat e veta të ndërlidhura në këtë; në vend të kësa, dhunuesi e imagjinon sjelljen pjesëmarrëse të fëmijës. Ndjenjat e fëmijës – frika, neveria, trishtimi – dhunuesi nuk i regjistron. Nëse diçka e papritur ndodhë, do ta “prishë” planin e tij.

Mënyra e re e shërimit e krijuar për dhunuesit e fëmijëve dhe dhunuesit të tipit të ngjajshëm në plan të parë e qet mungesën e empatisë në raport me viktimën. Gjatë një programi më të avansuar, dhunuesit lexojnë shembuj trishtues të krimit, i ngjashëm me krimin e tyre, të rrëfyer nga këndvështrimi i viktimës. I shikojnë video inçizimet e viktimave të cilat me lot në sy tregojnë se çfarë do të thotë të jesh i dhunuar. Mandej dhunuesit shkruajnë për krimin e tyre nga pozicioni i viktimës, duke u munduar ta imagjinojnë se çfar ka ndier viktima. Duke ua lexuar shembullin personal grupës terapeutike dhe duke u munduar të përgjigjen në pyetjet mbi sulmin, gjithashtu nga këndvështrimi i viktimës. Në fund, përsëri në rolin e viktimës, dhunuesit kalojnë aktin e krimit të simuluar.

Villijam Piters(William Pithers), psikolog burgu në Vermont i cili e ka zhvilluar këtë lloj terapie-biseduese, më ka thënë: “Empatia në raport me viktimën ndryshon perceptimin ashtu që mohimi i dhimbjes, qoftë edhe në imagjinatën e njeriut, është e vështirë”, në këtë mënyrë i motivon meshkujt që të luftojnë kundër lakmive të tyre perverse seksuale. Kriminelët seksual të cilët e kanë kaluar këtë program të shërimit pas lirimit nga burgu kanë bërë përgjysmë më pak krime të llojit të ngjashëm në krahasim me ata të cilët nuk janë shëruar. Asnjë terapi nuk do t'ju ndihmojë po qe se iu mungon motivimi fillestar i inspiruar në empati.

Edhe pse ekziston shpresa minimale për fillimin e ndërtimin e empatisë tek dhunuesit, siç janë dhunuesit e fëmijëve, vështirë është të besohet se ajo do të lajmërohet tek tipat tjerë krimogjen (sipas diagnozave psikiatrike, me gjuhë moderne të quajtur – sociopat). Psikopatët janë raste të pashërueshëm, sharmant por tërsisht të privuar nga ndjenja e fajsisë, madje edhe në rastet e krimeve më monstruoze më të pashpirta. Psikopatia – paafatasia për t’u ndier dhimbja dhe empatia e cilido lloj, apo të paktën paralajmërimi për brejtje ndërgjegjeje – i përketë difektit më të komplikuar emocional. Thelbi i ftohtësisë pasikopatike qëndron në pamundësinë për t’u krijuar kontaktet e thella, krijohen vetëm ato raporte sipërfaqësore dhe të zbrazëta. Sadistët dhe vrasësit serik, kriminelët më mizor të cilët kënaqen në vuajtjet e viktimave të tyre, janë personifikime të psikopatisë.(18)

Psikopatët gjithashtu janë gënjeshtarë gojëmbël të cilët janë në gjendje të thonë çkado qoftë vetëm për ta realizuar dëshirën e vet dhe të manipulojnë me ndjenjat e viktimave me cinizëm të njëjtë. Të mendojmë për ekzekutimin e Farit, shtatëmbëdhjetëvjeçarit, antarit të bandës së Los Angjelosit, i cili e ka sakatuar nënën dhe foshnjën gjatë një shkëmbim zjarri sporadik për të cilin flet pa keqardhje, madje edhe me krenari. Derisa ishin vozitur me automobilin e Leon Bing-ut, autorin e librit **Crips** dhe **Bloods,** ku i përshkruan dy bandat e Los Angjelosit, Faro kishte dashtë të mbahet i madh – krenar. I kishte thënë Bingut se do ta “gjuaj shikimin” në “dy mushka” në automobilin tjetër. Bing e rikujton ngjarjen:

> Duke e ndije se dikush po e vështron, vozitësi shikoi kah automobili im. Kur shikimi u takua me të Far-it, sytë përnjëherë iu zgurdulluan. Burri e lëshoi shikimin poshtë, dhe shikoi përpara. Nuk kam gabuar: në sytë e tij pashë frikën.

> Faro ia kisht demostruar Bing-os se shikimi i tij është flakërues edhe ne automobilin tjetër.
>
> Shikonte drejt në mua derisa fytyra i ndryshohej dhe shtrembërohej, sikur truke fotografish. Ajo fytyr ishte ankth nate dhe ishte trishtim për ta shikuar. Shikimi thoshte, po qe se i kundërvehesh, po se se e nxitë këtë fëmijë, më mirë e ke që të ruhesh. Shikimi i tij fliste se ai për kurrgjë nuk brengosej, as për jetën e vet e as për timën.(19)

Natyrisht, për sjelljet e komplikuara siç është ajo kriminale bëhen shumë më autentike shpjegimet të cilat nuk janë të bazuara ne themelet biologjike. Një është që shkathtësia emocionale perverse, e cila mund të shndërrohet në krim – siç është frikësimi i njerëzve – mund të ndihmoj për të mbijetuar në fqinjësi violente; në raste të këtilla empatia është kontaproduktive. Aq më tepër, mungesa oportune e empatisë mund të bëhet "virtyt" në shumë situata jetësore, prej "policit të keq" – policit hetues deri tek drejtori i korporatës. Për shembull, njerëzit të cilët kanë qenë të trajnuar të bëhen teroristë përshkruajnë se si janë mësuar të distancohen nga ndjenjat e viktimës për ta "kryer punën". Ekzistojnë shumë mënyra të manipulimit.

Një nga aspektet e veçanta mizore është mënyra se si mungesa e empatisë mund të shfaqet, rastësisht është zbuluar gjatë ekzaminimit të burrave violent të cilët pandërprer i rrihnin grat e veta apo iu kërcnonin me thikë dhe revole: burrat këtë e kishin bërë gjakftoht dhe me plan, para se t'i kaplonte zemërimi.(20) Porsa zemërimi i tyre fillonte të rritej, anomalia bëhej gjithnjë e më e dukshme: pulsi fillonte të ulej në vend se të rritej, sikur në rastet e tërbimit të pafrenuar. Kjo do të thotë se ata bëhen fizikisht më të qetë kur bëhen më luftarak dhe abuziv. Violenca e tyre bëhet akt i paramenduar i terorit – mënyrë me të cilën ata i kontrollojnë gratë e tyre, duke iu futur frikën.

Këta burra gjak[ftoht dhe violent dallojnë nga burrat të cilët i maltretojnë gratë e veta. E para, ata me siguri do të jenë violent edhe jashtë familjes, do të futen në rrahje edhe nëpër bare dhe do të kenë konflikte me bashkëpuntorët dhe me antarët e tjerë të familjes. Dhe derisa shumica e burrave violent në raport me gratë e tyre brutalitetin e shprehin në mënyrë impulsive sepse nuk janë të vetëdijshëm shkaku i zemërimit, pasi që ndihen të mohuar apo janë xheloz, apo edhe ndoshta nga frika se do të jenë të braktisur, dhunuesit e parashikuar i sulmojnë grat e veta pa kurrfarë arsye – dhe kur fillojnë, pavarsisht se çfarë gruaja bënë, përfshirë këtu edhe tentimin e braktisjes së tij, ata nuk do të jenë ne gjendje ta ndalin dhunën.

Disa studiues të cilët i kanë ekzaminuar kriminelët psikopat dyshojnë se manipulimi i tyre gjakftoht, siç është mungesa e kujdesit dhe empatisë, nganjëherë mund të jetë rezultat i çrregullimit neurologjik.* Themelet ekzistuese fiziologjike për psikopatinë mizore manifestohen në dy mënyra, të cilat të dyjat sugjerojnë për ndikimin e lidhjeve nervore me trurin limbistik. Njëra nga metodat e mundëshme është që valët celebrale te njerëzit të maten gjatë kohës kur ata përpiqen t'i zgjidhin radhitjet me fjalë. Fjalët paraqiten me shpejtësi të madhe, në të dhjetën e sekondës. Shumica e njerëzve reagojnë në fjalët emocionale, siç është fjala **vrasje,** por jo edhe në ato neutrale, siç është **karringë:** ata më shpejt marrin vendime nëse bëhet fjalë për emocionet, e në tru vjenë deri tek ndryshimi karakteristik i valëve të cilat paraqesin reagimin në fjalët emocionale, derisa ndryshimet e ngjajshme nuk regjistrohen kur janë në pyetje fjalët neutrale. Por,

psikopatët nuk shfaqin asnjerën prej këtyre reagimeve: truri i tyre nuk shfaqë modele karakteristike si formë të reagimit në fjalët emocionale dhe nuk reagojnë me shpejtësi ndaj tyre, që tregon në ndërprerjen e lidhjes midis korteksit verbal i cili i dallon fjalët dhe trurit limbistik i cili fjalës ia shton ndjenjën.

*Shënimi i sinjalizimit: nëse ekzistojnë parakushtet biologjike për disa forma të kriminalitetit – siç është çrregullimi nervor në rastin e empatisë – me këtë nuk është vërtetuar se të gjithë kriminelët janë biologjikisht difekt apo se ekziston markeri biologjik për krim. Janë krijuar mosmarrëveshje rreth kësaj pyetje, e më sakt do të ishte të thuhet se nuk ekziston një marker biologjik i tillë, e në veçanti jo “gjeni krimogjen”. Nëse në disa raste ekziston baza biologjike për mungesën e empatisë, kjo s’do të thotë se të gjithë me çrregullime të ngjajshme të përfundojnë si kriminel; të paktën shumica jo.mungesën e empatisë duhet shikuar përmes faktorëve tjerë – psikologjik, ndikimeve ekonomike dhe sociale të cilat kontribuojnë në rritjen e kriminalitetit.

Robert Hejr(Robert Hare), psikolog nga **University of British Columbia**, i cili ka punuar në këtë hulumtim, mendon se këto rezultate tregojnë në vështërsitë e psikopatëve për t’i kuptuar fjalët e emocioneve që paraqet jehonën e zbrazësisë së tyre të përgjithshme në botën e ndjenjave. Hejr beson se pandijeshmëria e psikopatëve është shkaktuar prej modeleve tjera fiziologjike të cilat i ka zbuluar gjatë hulumtimit më të hershëm, respektivisht, të atyre që tregojnë për difektet e aktiviteteve të amigdalës dhe zonave të saja të afërta: psikopatët të cilëve iu thuhet se duhet të marinë elektroshok nuk shfaqin shenja të frikës e cila do të ishte normale për njeriun i cili duhet përjetuar dhimbje.(21) Pasi që kërcnimi me dhimbje nuk nxitë sulmin e ankthit, Hejr konkludon se psikopatët as nuk mund të ndjejnë brengosje për mundësinë e dënimit për atë që kanë bërë. Meqenëse nuk ndjejnë frikë, nuk janë as empatik – e as nuk kanë ndjenja të ngjajshme me empatinë – në raport me frikën dhe dhimbjen e viktimave të tyre.

VIII
KREATIVITETI SHOQËROR

Sikur që është i shpeshtë rasti me pesëvjeçarët dhe fëmijët më të ri, Len kishte humbur durimin me Xhejem, vëllaun e vet dyvjeç e gjysmë i cili kishte bërë rrëmujë me Lego kube me të cilat luanin. I tërbuar, Len e kishte kafshuar Xejin i cili kishte filluar të qaj. Kur e kishte ndi klithmën e dhimbjes, nëna e tyre me nxitim e kishte qortuar Lenin, duke e urdhëruar t’i largoj gjërat për të cilat ishin kacafytur – Lego kubet. Në këtë – e cila me siguri i ka ngjarë padrejtësisë së madhe – ledhe Len kishte filluar të qaj. Nëna edhe më tej e zemëruar kishte refuzuar ta ngushëlloj.

Por Lenit ngushëllimi i kishte ardhur prej burimit të papritur. Xhej, edhe pse ishte ana tjetër e lëndimit, tash ai ishte brengosur për shkak të lotëve të vëllaut dhe iu kishte përvesh punës për ta qetësuar Lenin. Biseda përafërsisht kështu ishte zhvilluar:(1)

“Len, mos”, Xhej e kishte lutur.”Mos qaj, shoku im. Mos qaj.”

Leni edhe më tej kishte vazhduar të qaj. Lutja direkte nuk kishte qenë frytdhënëse, dhe kështu Xhej iu ishte përgjëruar nënës në favor të Lenit: “Mami, Leni po qanë! Leni po qanë. Eja ta shohësh. Të tregoj se Leni po qanë”.

Mendej iu kishte kthyer Lenit dhe ngrohtësisht kishte filluar ta lëmoj vëllaun i cili qante dhe ta kurajoj me zë qetësues: “Shiko, Len. Askush nuk qanë”.

Edhe krahas ngushllimit Len vazhdonte të renkonte. Tash Xhej kishte ndryshuar taktikën, duke i ndihmuar Lenit t’i kthej Lego kubet në qese, me shprehje miqësore: “Ah, Len. I ktheva prapë në kuti për Lenin, hej?”

Por prapë, lotët s’ndaleshin. Xhej kreativ kishte provuar edhe me një mënyrë tjetër – lojën. Duke ia treguar vëllaut automobilin lodër, Xhej kishte tentuar t’ia kthej vëmendjen nga tragjedia e vogël e cila kishte ngjarë në atë çast: “Këtu brenda është ai burri. Çka është Len? Çka është kjo Len?

Len kishte qenë i painteresuar. Nuk ishte ngushëlluar; lotët nuk kishin pasur fund. Mëpas, nëna kishte humbur durimin me të, dhe iu kishte rrokur kërcnimit të zakonshëm prindor: “ A donë një flakaresh?”, në të cilën Leni ishte përgjigjur duke u dridhur: “Jo”.

“Atëherë po të lus të ndalesh, të lutem” e kishte thënë nëna me vendosmëri, ndoshta edhe pak e shqetësuar.

Ende në dënezë, Leni mezi kishte mundur të thotë: “Po përpiqem”.

Kjo e ka shtyer Xhejin ta përdorë strategjinë përfundimtare: kishte marr qëndrimin si të nënës dhe me tonë autoritativ ishte kërcnuar: “Pusho së qari, Len. S’e do të rrah!”

Kjo mikrodramë zbulon mrekullinë e shkathtësisë emocionale të cilën vocrraku tridhjetëmuajsh e ka shfaqur në përpjekje për t’i qetësuar ndjenjat e tjetërkujt. Gjatë përpjekjeve të tija në kohën e duhur për ta qetësuar vëllaun e vet, Xhej ka treguar shkathtësi për t’i aplikuar numër të madh taktikash, prej lutjeve më të thjeshta, deri tek kërkimi i aleatit tek nëna(jo ndihmë por vetë atë), prej mënyrës fizike të zgjedhjes, deri tek ndihma dhe loja, kërcnimi dhe urdhëresa e hapët. Nuk ka dyshim se Xhej është mbështetur në veprimet të cilat të tjerët i kanë aplikuar kur ai ka qenë i parahtshëm. Nuk është me rëndësi. E rëndësishme është që ai me shkathtësi i ka aplikuar këto veprime në kohën e duhur, edhe pse ka qenë shumë i vogël.

Natyrisht, sikur që çdo prind e njeh fëmijën e vet, sjellja empatike dhe ngushëlluese e Xhejit gjithsesi se është universale. Supozohet se fëmija i gjeneratës së tij vogëlushin tjetër të përlotuar do ta shikoj si hakmarrje e mundshme dhe se do të bëj krejt çfarë është e mundur për t'i keqësuar gjërat. Shkathtësitë e njëjta mund të përdoren për t'u ngacmuar apo maltretuar vogëlushi. Por edhe përkundër qëllimit të keq, kjo është shkathtësi themelore emocionale: aftësi për t'u njohur emocionet e huaja dhe të reagohet në mënyrën të cilën në të ardhmën këto ndjenja të modelohen. Thelbi i kreativitetit gjatë zgjidhjeve të raporteve ndërnjerëzore fshihet në gatishmërinë për t'u tejkaluar emocionet e të tjerëve.

Për t'i shprehur afttësitë ndërnjerëzore, fëmijët së pari duhen ta mbërrinë kulminacionin e vetëkontrollës, shkathtësinë fillestare për qetësimin e zemërimit apo mallëngjimit personal, instikteve të veta apo shqetësimeve – edhe pse kjo aftësi zakonisht atyre nuk iu shkonë për dore. Për t'iu përshtatur të tjerëve kërkohet metodë e qetësimit personal. Shenjat e para të aftësisë së frenimit emocional personal lajmërohen në këtë periudhë: vogëlushët janë në gjendje të presin po u ngërdheshur, të diskutojnë apo të luftojnë për veten e tyre duke u përpjekur për ta bindur tjetrin para se ta përdorin forcën – edhe pse nuk e përdorin gjithmonë këtë aftësi.. të paktën kohë pas kohe, durimi është alternativ për zemërim. A shenjat e empatisë lajmërohen rreth moshës dy vjeçe; empatia e Xhejit – rrënja e dhimbësurisë – e ka shtyer që me aq ngulm të përpiqet për ta ngushëlluar vëllaun e vet Len-in i cili qante. Zotërimi i tillë me emocionet e huaja – arti i raporteve ndërnjerëzore – nënkupton pjekurinë e dy shkathtësive tjera, vetëpërmbajtjen dhe empatinë.

Me një bazë të këtillë "shkathtësitë e njeriut" piqen. Ato janë gjindshmëria shoqërore e cila ndikon në suksesin në raport me të tjerët; po qe se njerëzve kjo aftësi u mungon vjen deri tek mosgjetja në shoqëri dhe disfatave të përherëshme interpersonale. Aq më tepër, vetë mungesa e këtyre shkathtësive është shkaktare që edhe intelektualët më të suksesshëm dështojnë në marrëdhëniet me të tjerët dhe bëhen arogant, të pa-pëlqyeshëm dhe të pandieshëm. Këto aftësi shoqërore ia mundësojnë njeriut t'i jep formë marrëdhënies së caktuar, t'i inicojë dhe inspirojë të tjerët të kenë marrëdhënie të suksesshme intime, të infuencojë tek të tjerët, apo edhe t'i qetësojë.

SHFAQNI DISA EMOCIONE

Qelsi i suksesit në shoqëri është në atë sesa njerëzit suksesshëm apo josuksesshëm i shprehin ndjenjat e tyre. Pol Ekman(Paul Ekman) përdorë nocionin **normat e sjelljes** për konsenzusin shoqëror i cili tregon se cilat ndjenja mund të shfaqen dhe kur. Në këtë pikëpamje kulturat dukshëm ndryshojnë. Për shembull, Ekman dhe kolegët e tij në Japoni i kanë ekzaminuar reagimet në fytyrat e studentëve të cilët e kanë shikuar filmin tmerrues mbi ritin e synetisë së adoleshntëve Aborxhinë. Kur studentët japonez i kanë shikuar të njëjtin film së bashku me profesorët, në fytyrat e tyre me vështërsi janë vërejtur paralajmërimet e reagimeve të dukgshme. Por, kur kanë menduar se janë vetëm(edhe pse e kanë ditur se po i inçizon kamera e fshehur) fytyrat e tyre janë përdredhurë në grimasa të ndryshme prej dhimbjes, shqetësimit dhe tmerrit deri tek neveritja.

Ekzistojnë disa lloje fillestare të normave të sjelljes.(2) Një është **minimizimi** i shprehjeve të emocioneve – kjo është normë e japonezëve në rast të shqetësimit në prezencën e personit autoritativ, të cilës studentët iu kanë përmbajtur kur me shprehjen e

ftohtë në fytyrë e kanë fshehur shqetësimin. Tjetra është **ekzagjerimi** i cili tek njerëzit bëhet i dukshëm kur i potencon shprehjet emocionale; shembull është dredhia të cilën e ka bërë gjashtëvjeçja duke e ndryshuar shumë shprehjen e fytyrës në mrrolje patetike dhe buzë dridhëse kishte vrapuar deri tek nëna e saj për t'iu ankuar se vëllau më i madh po e ngacmonte atë. E treta është **zëvendësimi** i një ndjenjeje me tjetrën; kjo shfaqet tek disa kultura Aziatike ku është e pahishme të thuhet jo, dhe e pranueshme (por e rreme) të ipet përgjigjja pozitive. Një nga faktorët e inteligjencës emocionale shprehet në atë se sa suksesshëm do ta përdorim këtë mënyrë të të sjellurit dhe të dimë se kur duhet aplikuar.

Rregullat e sjelljes ne i mësojmë shumë heret, pjesërisht nga instrukcionet eksplicite. Ne i përcjellim normat e sjelljes kur e mësojmë fëmijën që mos të duket i dëshpëruar, por të qeshë dhe të të thotë faleminderit, kur gjyshi sjellë dhuratë për ditëlindje të keqe por qëllimmirëse. Edukimi i shprehjeve të rregullave të sjelljes, më së shpeshti shprehet me imitim; fëmijët mësojnë të bëjnë atë që kanë parë se të tjerët e bëjnë. Gjatë edukimit të ndjenjave, emocionet janë edhe meduim edhe mesazhe. Nëse fëmijës i thuhet "qeshë dhe thuaj faleminderit nga ana e prindit i cili, në atë çast bëhet i ashpër, i ftohtë dhe kërkues – dhe e fishkëllon porosinë në vend se ta thotë butësisht – fëmija me siguri leksionin do ta mësoj gabimisht dhe gjyshit do t'i përgjigjet mrrolshëm, me një "faleminderit" të ftohtë. Reagimi i gjyshit do të ndryshojë: në rastin e parë ai është i lumtur(edhe pse mashtrueshëm);në rastin e dytë është i lënduar nga mesazhi i pacaktuar.

Natyrisht, paraqitja e emocioneve kanë konsekuenca immediate dhe ndikojnë në personin i cili i pranon ato. Rregull të cilën fëmija e mëson mund të thuhet kështu: "Fshehi ndjenjat e vërteta nëse ato e lëndojnë dikë të cilin e do; zëvendësoj me ndjenja të rrejshme por më pak të dhimbshëme në vend tyre. Rregullat e këtilla për t'u shprehur janë bërë pjesë e leksioonit të sjelljeve të hijshme në shoqërore; ato diktojnë se si ndjenjat tona do të veprojnë tek të tjerët. Për t'iu përmbajtur strikët këtyre rregullave ne duhet të kemi infuencë më të volitshme; nëse këtë nuk e bëjmë me mjeshtëri do ta inicojmë shkatërrimin emocional.

Aktorët janë, natyrisht, artist në paraqitjen e emocioneve; ekspresiviteti i tyre nxitë regimet e publikut. Dhe, padyshim, disa prej neve jetojnë si aktorë të vërtetë. Por vetëm pjesërisht, sepse leksionet të cilat i mësojmë për rregullat e të sjellurit ndryshojnë në raport me modelet të cilat i kemi pasur, dhe kështu njerëzit dallojnë në të shumtën me aftësitë e tyre.

EKSPRESIVITETI DHE KONTAMINIMI EMOCIONAL

Në fillim të luftës së Vjetnamit një njësit i ushtrisë amerikane ka qenë i "thyer" në arën e mbjellur me oriz gjatë kohës së konfliktit më të ashpër me vjetnamezët. Paritmas, kolona prej gjashtë murgjish kishte kaluar pranë grumbujëve të dheut të cilat ndanin arat të mbjellura me oriz. Plotësisht të qetë dhe të përmbajtur, murgjit kishin ecur drejt vijës së luftimeve.

"Ata nuk kanë shikuar as në të majtë, e as në të djathtë. Kanë ecur drejt", i kujtohet Dejvid Bushit(David Busch) njërit prej ushtrëve amerikan. "Me të vërtetë është çudi që askush nuk ka shtën në ta. E kur e kanë kaluar grumbullin e dheut përnjëherë më është shuar vullneti për të luftuar më tej. Kam ndier se më nuk dua të bëj atë, të paktën jo atë ditë. Me siguri se edhe të tjerët e kanë ndije të njëjtën sepse edhe ata i kanë ndërprerë të shtënat. Thjesht i kemi ndërprerë luftimet."(3)

Forca e paimponuar dhe maturia trimëruese e murgjëve e cila i ka qetësuar ushtarët në vlugun e luftimeve është një prej parimeve kryesore të jetës shoqërore: emocionet janë “infektuese”. Por ky tregim është ekstrem. Shumica e kontaminimeve emocionale është shumë më subtile, pjesë e shkëmbimeve të pafolura e cila ngjanë gjatë çdo takimi. Ne e pranojmë dhe e përcjellim disponimin, veprim të cilin mund ta quajmë aksion i padukshëm i psikës kur disa takime janë toksike, e disa kurajuese. Ky lloj shkëmbimi emocional zakonisht zhvillohet në planin subtil, thuajse të paparë; mënyra në të cilën shitësja na thotë “faleminderit” mund të ndikoj që të ndihemi të mospërfilluar dhe të ofenduar, apo me të vërtetë të mirëseardhur dhe të pranuar. Ne njëri prej tjetrit pranojmë ndjenja sikur një lloj virusi shoqëror.

Ne dërgojmë sinjale emocionale gjatë çdo takimi dhe ato veprojnë në ata me të cilët takohemi. Sa më të shkathtë shoqërisht të jemi më mirë do t’i kontrollojmë sinjalet të cilat i dërgojmë; rezervuariteti i shoqëris së kulturuar është, para se gjithash, mjet i thjeshtë me të cilën arrihet që asnje dështim mos ta çrregullojë takimin(normë shoqërore e cila, kur është fjala për marrëdhëniet intime, fillon të na rrezikoj). Inteligjenca emocionale përfshinë fitoren me këtë shkëmbim; i “popullarizuar” apo “sharmant” janë fjalë me të cilat i përshkruajm njerëzit shoqërimi me të cilët na pëlqen për shkak të mjeshtrisë së tyre emocionale ne ndihemi mirë. Njerëzit të cilët mund t’i ndihmojnë të tjerët për t’i qetësuar ndjenjat e veta posedojnë aftësi shoqërore pamasë të kërkuara; ata janë shpirta të cilëve të tjerët iu drejtohen kur iu nevojiten emocionet më së shumti. Të gjithë ne jemi pjesë e garniturave të ndryshimeve emocionale – më të mira apo më të këqija.

Ta shqyrtojmë shembullin e veçant të subtilitetit, për mënyrën e përcjelljes së emocioneve prej njërit tek tjetri person. Gjatë një eksperimenti jo të komplikuar dy vullnetar plotësojnë pytësorin mbi disponimin e tyre momental, e mandej ulen dhe në qetësi e vështrojnë njëri tjetrin, duke pritur kthimin e eksperimentatorit në dhomë. Dy minuta më vonë ai kthehet dhe i lutë që përsëri ta plotësojnë pytësorin. Qëllimisht çifti është bashkuar ashtu që njeriu është jashtëzakonisht emotiv ndërsa tjetri emocionalisht i pandijeshëm. Pa përjashtim, disponimi i partnerit emocional përcillet tek ai pasiv.(4)

Në ç’mënyrë krijohet një transmetim i këtillë misterioz? Përgjigjja është, me siguri, se ne në nënvetëdije imitojmë emocione të cilat të tjerët i shfaqin, përmes mimikës së pavetëdijshme të fytyrës, gjesteve, tonit të zërit dhe markerëve tjerë joverbal emocional. Përmes këtij imitimi njerëzit rekonstruktojn disponimin e personit tjetër – verzioni më i thjeshtë i metodës së Stanisllavskit sipas të cilit aktorëve iu kujtohen gjestet, lëvizjet dhe format tjera të shprehjes emocionale të cilat në të kaluarën fuqishëm janë përjetuar dhe të cilat ndjenja edhe një herë rishtazi ftohen.

Imitimi i përditshëm i ndjenjave gati se është i pavërejtur. Ulf Dimberg(Ulf Dimberg), studiues suedez nga **Univeristy of Uppsala,** ka zbuluar se kur njerëzit shohin fytyrën e qeshur apo të zemëruar, disponimi i tyre mësohet përmes ndryshimeve vështirë të dallueshme ne muskulaturën e fytyrës. Ndryshimet regjistrohen me anë të senzorëve elektronik, por gati janë të padukshëm për syrin e njeriut.

Kur janë dy njerëz në kontakt, kahja e bartjes së disponimit përcillet prej atij personi i cili më fuqishëm i shpreh ndjenjat kah ai më pasiv. Por disa njerëz janë shumë të ndijeshëm ndaj kontaminimeve emocional; senzitiviteti i tyre i lindur ua mundëson që sistemi i tye autonom nervor(marker i aktiviteteve emocionale) më leht të ngacmohet. Ky labilitet ndikon në ndieshmërinë e tyre; TV reklamat sentimentale mund t’i shty ata që të

qajnë, derisa një bisedë e shkurtër me dikë që është i disponuar mund t'i trimërojë(për shkak të kësaj bëhen edhe më empatik, pasi që shpesh janë të prekshën ndaj ndjenjave të huaja).

Xhon Kaçiopo(Johan Cacioppo), psikofiziolog social nga **Ohio State Univeristy,** i cili i ka studiuar këto transfere emocionale subtile, konkludon: "Vetëm ta shikoni dikë që e shpreh emocionin e caktuar mund të nxisë të njëjtin disponim, pavarsisht nga ajo se a e imitoni grimasën e fytyrës së tij. Kjo na ndodhë gjithë kohën – si vallëzim i sinkronizuar, i transmetimit emocional. Sinkronizimi i disponimit është determinantë se a ka qenë reagimi i ndërsjellë i suksesshëm apo jo."

Shkalla e afërsisë emocionale të cilën njerëzit e ndiejnë gjatë takimit të befasishëm reflektohet në orkestrimin e gjesteve të tyre gjatë bisedës – shenjë e afërsisë e cila zakonisht është e pavetëdijshme. Njëri lëkund kokën derisa tjetri flet, apo të dytë njëkohësisht lëvizin në karrige, apo njëri anonë përpara derisa tjetri tërhiqet prapa. Sinkronizimi mund të jetë subtil dhe i ngjajshëm me luhatjen në kunë në ritëm të njëjtë. Sikur që ka konkluduar Daniel Stern kur ka vështruar sinkronizimin e nënave të cilat i kanë adoptuar foshenjet e tyre, i njëjti reciprocitet njëjtë do të ndërlidhë lëvizjet e personave të cilët ndiejnë afërsi emocionale.

Ky sinkronizim duket se e lehtëson transferin dhe pranimin e disponimit, madje edhe kur disponimet janë negative. Për shembull, gjatë një studimi të sinkronizimit fizik, gratë depresive kanë shkuar tek terapeuti me partnerët e vet romantik për të biseduar për problemet e tyre. Sa më i madhë që është bërë sinkronizimi në nivelin joverbal aq më shumë partnerët e grave depresive janë ndier më keq – ata i kanë i vërejtur jodisponimin e mikeshve të tyre.(5) Shkurtazi, pavarsisht nga disponimi apo jodisponimi, nëse kontakti fizik është i sinkronizuar mirë atëherë edhe disponimi i tyre do të fillojë të jetë i ngjajshëm.

Sinkronizimi ndërmjet profesorëve dhe studentëve tregon në atë sesa është afërsia reciproke; hulumtimet nëpër shkolla kanë treguar se sa më i madhë që është sinkronizimi i lëvizjeve të profesorëve dhe studentëve, aq më mirë, më të lumtur, më të gëzuar dhe më komod do të ndihen edhe njëra palë edhe tjetra gjatë kontaktit. Të themi në përgjithësi, shkalla e lartë e sinkronizimit në raportet reciproke do të thotë se njerëzit pëlqehen mes vete. Frenk Bernijeri(Frank Bernieri), psikolog nga **Oregon State University,** i cili ka punuar në këtë studim më ka thënë: "Si ndiheni komod apo jokomod me dikë i cili është në nivel fizik me juve? Mundoheni ta sinkronizoni kohën, kordinatat e lëvizjeve, për t'u ndier mirë. Sinkronizimi reflekton sasinë e angazhimit në mes partnerëve; nëse angazhoheni shumë, ndjenjat e tua do të fillojë të gërshetohen, qoftë ato pozitive apo negative."

Shkurtazi, kordinimi i disponimeve është thelb i raporteve, version për të rriturit i ngjajshëm me raportet e adaptimit të nënës me foshnjën e saj. Kaçiopo supozon se njëra prej kahjeve të suksesit interpersonal tregon se me sa përpikëri njerëzit e shprehin sinkronizimin emocional. Nëse jeni të aftë t'i adaptoheni disponimeve të huaja, apo nëse lehtë tek ata mund të ndikoni, atëherë raporti i tyre në nivelin emocional më lehtë do të shpaloset. E veçanta e liderit autoritativ apo e zbavitësit qëndron në aftësinë e tyre që t'i orientojnë me mijëra njerëz në drejtimin e dëshiruar. Njëkohësisht, Kaçiopo thekson se njerëzit të cilët janë të pashkathtë në transmetimin dhe pranimin e emocioneve kanë probleme në lidhjet intime, sepse të tjerët kur janë me ta ndihen keq madje edhe nëse nuk dinë të tregojnë se për çfarë ndodhë asahtu.

Vërja e tonit emocional në marrdhëniet e caktuara është, në njëfarë mënyre, shenjë e dominit në nivel më të thellë dhe më të afërt: kjo do të thotë të menaxhohet me gjendjen emocionale të personit tjetër. Forca e përcaktimit të emocioneve kujton në atë që nëç biologji quhet **zeitgeber** (konkretisht “grabitqar i kohës) proces (sikur që është cikli ditë-natë apo ndërrimi i hënës) i cili depërton në ritmin biologjik. Qifti i cili vallëzon me muzikë shfaqë **zeitgeber** trupor. Kur bëhet fjalë për raportet intime, personi i cii është më ekspresiv – apo më i fuqishëm – zakonisht është ai emocionet e të cilit derdhen në personin tjetër. Partnerët dominant më tepër flasin, derisa të nënshtruarit i vështrojnë – skenë e transferit emocional. Njëkohësisht, fuqia e oratorit të mirë – politikanit apo klerit – ndikon që emocionet e tyre të ndikojnë tek të tjerët.(6) Kjo është sikur kur themi: i ka mbajtur në dorë”. Thelbi i ndikimit është influenca emocionale.

BAZAT E INTELIGJENCËS EMOCIONALE

Në pauzën ndërmjet orëve grupa e djelmoshave kishin vrapuar nëpër bar. Rexh kishte zënë në thu, dhe kishte lënduar gjurin dhe kishte filluar të qajë, djemët tjerë e kishin vazhduar vrapimin – të gjithë përpos Raoxherit, i cili ishte ndalur. Derisa Rexh i shtrirë kishte rënkuar, Roxheri ishte përkulur dhe ia kishte fërkuar gjurin, duke i thënë: “Edhe unë e kam lënduar gjurin!”

Si shembull i inteligjencës interpersonale, tregimi mbi Roxherin e ka cituar Tomas Heç(Thomas Hach), kolegë i Hauard Gardnerit nga **Spectrum Project**, shkollë e cila e ka kultivuar idenë mbi inteligjencat e shumëfishta.(7) Duket se Roxher është jashtëzakonisht i prirur t’i dalloj ndjenjat e shokëve të tij dhe se më lehtë dhe më shpjetë vendos kontakte. Vetëm Roxheri e ka vërejtur lëndimin dhe dhimbjen e Rexhit dhe vetëm Roxheri është përpjekur ta ngushëllojë, duke i “fërkuar” gjurin e vet. Ky veprim diskret zbulon aftësinë e dhimbësurisë apo shkathtësin emocionale baza e të cilës është ruajtja e lidhjeve të afërta – mashkëshortësisë, miqësisë, bashkëpunëtorit profesional. Shkathësia e këtillë e nxënësit parashkollor është syth i cili do të lulëzojë gjatë jetës.

Talenti i Roxherit paraqet njërën prej katër aftësive të veçanta të cilat Heç dhe Gardner i përcaktojnë si komponenta të inteligjencës interpersonale:

***Organizimi i grupit** – është shakthtësi themelore e liderit dhe nënkupton inicimin dhe kordinimin e e organizimit të grupës së njerëzve. Talentin e këtillë e hasim tek drejtori i teatrit apo producentit, si dhe tek njerëzit të cilët sukseshëm themelojnë organizata dhe shoqata të të gjitha llojeve. Në lojë, ai është fëmija i cili përcakton se çfarë do të luajnë të tjerët apo bëhet kapiten i ekipit.

***Solucionet negocuese –** ky është talent i ndërmejtësuesit i cili partandalon apo zgjidhë konfliktet veç ekzistuese. Njerëzit të cilët posedojnë këtë aftësi janë të suksesshëm gjatë lidhjes së marrëveshjeve për biznes apo zgjidhjes së mosmarrëveshjeve; karriera e tyre shihet në dipomaci, gjykatë apo në punët juridike, apo mund të provojnë si menaxher apo ndërmarrës. Në fëmijëri, këta janë ata të cilët i zgjidhin mosmarrëveshjet gjatë lojës.

***Marrëdhëniet personale –** Prirja e Roxherit për ndjenjën e empatisë dhe për të lidhur miqësi. Një aftësi e këtillë lehtëson lidhjen e marrëdhënieve, si dhe njohjen e ndjenjave të vështërsive të huaja dhe reagimeve ndaj tyre – ky është art i reflektimit të marrëdhënieve reciproke. Këta njerëz janë “lojtar të mirë ekiporë”, bashkëshortë të përgjegjshëm, shokë të mirë apo kolegë të mirë në punë; në botën e biznesit ngadhnjejnë si tregtar apo menaxher, madje edhe mund të bëhen profesor të shkëlqyeshëm.fëmiët

sikur që është Roxheri pajtohen me të gjithë moshatarët tjerë. Lehtë dhe me kënaqësi i bashkangjiten lojës. Këta janë fëmijë të cilët janë më të shkathtit në leximin e emocioneve në bazë të grimasave të fytyrës dhe më të pëlqyeshmit janë në rrethin e shokëve.

*__Analiza sociale –__ paraqet shkathtësinë e zbulimit dhe shpjegimit të ndjenjave dhe brengave të të tjerëve. Njohja e ndjenjave të huaja ua lehtëson të krijojnë lidhje intime dhe ua mundëson ndjenjën e afërsisë. Duke i falënderuar kësaj shkathtësie, njeriu mund të bëhet mjek apo këshilltar me famë, e nëse posedojnë prirje për shkrime, bëhen shkrimtar apo dramaturg të talentuar.

Marr së bashku, këto shkathtësi paraqesin thelbin e shkëlqimit interpersonal, ato janë përbërës të pashmangshëm të sharmit, suksesit shoqërorë, karizmës. Ata të cilët posedojnë formën e inteligjencës sociale, me lehtësi mund t'i bashkojnë njerëzit, me mençuri mund t'i lexojnë reagimet dhe ndjenjat e tyre, të udhëheqin dhe të organizojnë, dhe t'i zgjidhin mosmarrëveshjet e krijuara në cilëndo fushë të jetës. Janë udhëheqës dhe lider të lindur, njerëz të cilët janë në gjendje t'i shprehin ndjenjat kolektive dhe t'i artikulojnë në atë mënyrë që t'ia mundësojnë grupës për t'i realizuar qëllimet e veta. Këta janë njerëz me të cilët të tjerët dëshirojnë të jenë në shoqëri për shkak se emocionalisht i nxisin – ata të tjerëve ua mundësojnë të ndihem mirë dhe për ta thuhet: "Bash është kënaqësi të jesh në shoqëri me njerëz të tillë".

Këto shkathtësi interpersonale janë krijuar në bazë të inteligjencave tjera emocionale. Për shembull, njerëzit të cilët në shoqëri lënë mbresa të jashtëzakonshme, janë të shkathtë në monitorimin e emocioneve të tyre dhe janë në pajtueshmër të tërsishme me reagimet e të tjerëve, kjo ua mundëson që gjithmonë t'i përsosin paraqitjet e tyre në shoqëri dhe të adaptohen kështu që e arrinë efektin e dëshiruar. Në këtë kuptim, ata i ngjajnë aktorëve të talentuar.

Por, nëse këto shkathtësi interpersonale nuk janë me mençuri të balasuara me kërkesat dhe ndjenjat vetjake, si dhe me plotësimin e tyre, ato mund të bëhen shkaktare të suksesit shoqëror të zbrazët – popullaritetit i cili paguhet me satisfakcion të vërtetë të njeriut. Ky është qëndrimi i Mark Snajder-it (Mark Snyder) psikolog nga **University of Minnesoata,** i cili i ka studiuar njerëzit të cilët për shkak të shkathtësive sociale e kanë bërë veten kameleon shoqëror, shampion në lërjën e mbresave të mira.(8) Credon*-(lat-"të besosh") psikologjik të tyre ndoshta më së miri e ka shprehur V.H.Oden(W.H.Auden) i cili ka thënë se paraqitja e tij për veten e vet "shumë dallon nga paraqitja të cilën përpiqem ta krijoj tek të tjerët ndoshta për të më dashur më shumë". Ky ndryshim krijohet nëse shkahtësitë shoqërore e tejkaojnë aftësinë për t'u njohur dhe vlerësuar ndjenjat personale: për të qenë i dashur – apo për t'i pëlqyer të tjerëve – kameleoni shoqëror do të bëhet krejt çka të tjerët presin prej tij. Snajder zbulon se njerëzit me sjellje të tilla lënë mbresa të mrekullueshme, edhe pse kanë numër të vogël marrrëdhëniesh intime të kënaqshme. Natyrisht, mënyrë shumë më e shëndosh e sjelljes është "të jesh i sinqertë ndaj vetvetes dhe i pavarur në implementimin e shkathtësive sociale".

Kameleonët shoqëror fare nuk mërziten që një gjë e thonë e tjerën e bëjnë, kur lejohet nga shoqëria. Ata thjesht jetojnë të ndarë midis realitetit publik dhe privat. Psikoanalistja Helen Daç(Helena Dautsch) njerëzit e këtillë i quan "personalitete atrificiale" të cilët e ndryshojnë personalitetin me lehtësi të veçant porsa e pranojnë shenën nga individët të cilët i rrethojnë. "Tek disa njerëz", më ka thënë Snajder

"personaliteti publik dhe privat janë me mjeshtëri të sinkronizuara, derisa tek të tjerët bëhet fjalë për kaleidoskopin e ndryshimeve të sjelljeve. Ata janë sikurse Zelig, persaonazh nga filimi i Vudi Allen-it(Woody Allen), i cili në çdo mënyrë mundohet të inkuadrohet në rrethin e atyre më të cilët takohet."

Këta njerëz mundohen ta vërejnë paralajmërimin e rastësishëm të asaj që prej tyre pritet para se të reagojnë, në vend se t'i shprehin thjesht ndjenjat e tyre. Për t'u pajtuar me të tjerët dhe për të qenë të përkdhelur nga ata, ata janë në gjendje që edhe në atë që nuk i dëshirojnë të lënë mbresa miqësore. Ata shfrytëzojnë shkathtësinë sociale për t'i dhënë kuptim sjelljeve të tyre në situata të ndryshme sociale, dhe kështu ata sillen si personalitete të ndryshme varsisht se më kë janë, duke ndryshuar prej elokuntit dhe tipit shoqëror deri tek njeriu ekstravagant i rezervuar. Por, nëse këto veti në masë të caktuar inicojnë vendosjen e suksesshme të mbresave, ato, në profesione të caktuara, mund të bëhen shumë të pëlqyeshme – posaçërisht në aktrim, jurispodencë, tregëti, diplomaci dhe politikë.

Mund të thuhet se forma më e rëndësishme e vetëmonitorimit vërehet tek ata të cilët përfundojnë si kameleon të paqëndrueshëm shoqëror dhe që përpiqen që tek gjithsecili të lënë mbresa, dhe të tjerët të cilët janë në gjendje t'i përdorin shkathtësitë e tyre sociale për të mbetur të denjë ndjenjave personale. Kjo është shkathtësi për të qenë i sinqertë, për të qenë i "vetes tënde personale"që çon deri tek sjellja që është në harmoni me ndjenjat dhe vlerat më të thella, pavarsisht nga pasojat shoqërore. Tërësia e këtillë emocionale mund të bëhet shkaktare e planifikuar, siç thuhet, i konfliktit i cili do ta ndalë hipokrizinë dhe do ta sqarojë situatën, të cilën kameleonët social kurrë nuk do ta pranonin.

KRIJIMI I PERSONIT SOCIAL TË PAPËRSHTATSHËM

Nuk ka pasur dyshim se Sesil ka qenë i mençur; ka qenë ekspert për gjuhë të huaja dhe përkthyes i shkëlqyeshëm. Por në disa lami plotësisht i pashkathtë. Duket se Sesil nuk i ka poseduar shkathtësitë më elementare sociale. Ngatrrohej gjatë bisedës më të thjeshtë "duke pirë kafe" dhe kot e shpenzonte kohën e lirë; shkurtazi, ka qenë jo i shkathtë në kontaktet e përditëshme shoqërore. Shkaku i joshkathtësisë sociale, e cila më së tepërmi ka qenë e shprehur në kontakt me femra, Sesil kishte vizituar terapeutin, i brengosur se ndoshta, siç ka thënë se posedon "anime homoseksuale" edhe pse për nje gjë të tillë as që ka imagjinuar.

Sesil iu ka rrëfyer terapeutit se problemi kryesor qëndron në drojën se atë që e fletë askujtë s'do t'i interesojë. Kjo frikë fillestare vetëm e ka rritë jodisponimin në shoqëri. Për shkak të nervozizmit gjatë takimeve me njerëzit ai gjithmonë zgërdhihej dhe qeshej në çastet më të pahishme, por nuk qeshte kur dikush thoshte diçka vërtetë qesharake. Sesil ia kishte pranuar terapeutit se adaptimi i tij ka prejardhje që nga fëmijëria; gjithë jetën ishte ndier mirë vetëm kur kishte qenë në shoqëri me vëllaun e tij më të vjetër i cili në njëfarë mënyre ia kishte lehtësuar komunikimin me njerëzit e tjerë. Por kur e ka braktisur shtëpinë, atë e ka mbizotëruar joeksperienca personale; në shoqëri ka qenë i paralizuar.

Tregimi rrëfehet nga Lejkin Fillips(Lakin Phillips), psikolog nga **George Washington University,** i cili supozon se t'kqijat e Sesilit janë pasojë e gabimeve që në fëmijëri t'i mësoj leksionet elementare të sjelljes në shoqëri:

> Çfarë ka mundur Sesil të mësojë më heret? Që të tjerëve t'i përgjigjet drejtëpërsëdrejti kur ata flasin me të; që vetë ta filloj shoqërimin e jo të pres që të tjerët gjithmonë ta bëjnë këtë; të fletë e jo të përgjigjet me nje pohim të shkurtër "po" ose "jo", ose me përgjigje të thjeshtë; që të tjerëve t'i falënderohet, ta lejoj tjetrin që i pari të hy brenda; të pres derisa dikush mos ta ofroj me diçka…të thotë "faleminderit" dhe "urdhëroni", të ndaj me të të tjerët bashkëveprimet fillestare të cilat mësohen që nga mosha dyvjeçe e më tutje.(9)

Nuk është plotësisht e qartë se a është çrregullimi i Sesilit pasojë e anashkalimi të dikujt tjetër për ta mësuar atë me rregullat themelore të sjelljes në shoqëri apo është paaftësi e lindur e tij për të mësuar. Por pavarsisht nga shkaqet e mangësisë, tregimi i Sesilit është këshillues se tregon në rëndësinë e leksioneve të panumërta të cilat fëmijët i mësojnë gjatë sinkronizimit reciprok, si dhe për rregullat e pashkruara të harmonisë sociale. Pasojat e mosrespektimit të këtyre rregullave janë përfolja dhe ndjenja se të tjerët ndihen keq kur janë me neve. Natyrisht, funksioni i tyre është në atë që të gjithë në shoqëri të ndihen mirë; mosadaptimi shkakton ankth. Njerëzit të cilët nuk i posedojnë këto aftësi jo vetëm që nuk janë të gdhendur – ata nuk i dallojnë ndjenjat e huaja me të cilat takohen dhe pashmangshëm nxisin tollovi dhe jokomoditet.

Të gjithë ne njohim Sesilë, njerëz të besdisshëm me munges të zemërgjërsisë shoqërore – njerëz të cilët nuk dinë të ndërpresin bisedën apo konverzimin telefonik dhe kështu vazhdojnë të flasin, duke mos i përfillur shenjat apo paralajmërimet se duhet thënë "lamtumirë"; njerëz të cilët vetëm për vete flasin pa pikë interesimi për personin tjetër dhe të cilët nuk i përfillin tendencat dhe paralajmërimet që tema të ndërrohet; njerëzit të cilët ndërpresin fjalimin bëjnë pyetje të "pahijshme". Rrëshqitjet e këtilla nga shtegëtimi shoqëror flasin për mosnjohjen e marrëdhënieve reciproke fillestare.

Psikologët e kanë përpiluar fjalën **dysemia**(nga greqishtja **dys** – për "vështërsitë dhe **semes** për "shenjën") e cila do ta emërtonte mosaftësinë e mësimit të mesazheve nga fusha joverbale; çdo i dhjeti fëmijë ka vështërsira nga kjo lëmi.(10) Problemi mund të jetë në pamundësinë për të ndier hapësirën personale, ashtu që fëmija qëndron shumë afër derisa flet apo i hedhë sendet napër hapësirën e huaj; shfrytëzimi apo shpjegimi i gabueshëm i "gjuhës se trupit"; leximi apo përdorimi i grimasave, siç është ikja nga shikimi i huaj; apo mospasja e njenjave prozaikën e tjetër kujtë, kualiteti emocionale gjatë bisedës, ashtu që ose flitet me zë të lartë ose me zë të njëjtë.

Shumë hulumtime janë fokusuar në fëmijët të cilët kanë treguar shenja të papërshtatshmërisë sociale, me fëmijët të cilët joshkathtësia e tyre i ka çuar deri tek mospërfillja apo injorimi nga ana e shokëve të tyre. Përpos fëmijëve të cilët kanë qenë të injoruar si të dhunshëm fëmijët tjerë të larguar i injorojnë sepse iu mungojnë njohuritë e rregullave fillestare të marrëdhënieve reciproke, siç është kontakti "sy më sy" apo rregulla e pashkruar në takimet e dyanshme. Po qe se fëmijët nuk kanë sukses në mësimine gjuhës, njerëzit mendojnë se ata nuk janë veçanërisht të mençur apo nuk janë mjaft të arsimuar; por nëse kanë eksperiencë në aplikimin e rregullave joverbale, të tjerët – në veçanti moshatarët e tyre – mendojnë se janë "të çuditshëm" dhe kështu i injorojnë. Këta fëmijë janë ata të cilët nuk dinë që spontanisht të inkuadrohen në lojë, dhe kur i prekin fëmijët tjerë ata ndihen keq dhe jo miqësisht – shkurtazi, këta janë fëmijë "të papopullarizuar". Këta nuk ia kanë dalur ta mësojnë gjuhën e heshtur të emocioneve dhe pa mjeshtëri dërgojnë mesazhe të cilat nxisin jodisponim.

Stefan Novicki(Stephen Nowicki), psikolog nga **Emory University** i cili ka studiuar aftësitë joverbale tek fëmijët, thotë: “Fëmijët të cilët nuk mund t’i lexojnë dhe t’i shprehin emocionet gjithmonë janë të frustruar. Në esencë, ata nuk kuptojnë se çfarë po ndodhë. Ky lloj komunikimi paraqet nëntekstin konstant të asaj që bëni; ju nuk mund ta ndryshoni shprehjen e fytyrës apo ta fshehni tonin e zërit. Nëse gaboni në dërgimin e mesazheve emocionale, njerëzit gjithmonë do t’ju përqeshin - do të mbeteni të injoruar, duke mos ditur se për çfarë. Fëmijët e këtillë nuk mund të ndikojnë në sjelljen e të tjerëve dhe veprimet e tyre nuk kanë influencë tek të tjerët. Kjo i bënë të pafuqishëm, depresiv dhe apatik.”

Përpos kësaj që këta fëmijë në mënyrë shoqërore janë të izoluar, këta fëmijë vuajnë edhe në shkollë. Natyrisht, dhoma e mësimit i ngjanë fakultetit; fëmijët e paadaptuar me siguri gabimisht do t’i kuptojnë apo gabimisht do t’i përgjigjen arsimtarit. Siç kanë treguar rezultatet e testimeve të ndijeshmërisë joverbale të fëmijëve, fëmijët të cilët gabimisht i lexojnë shenjat emocionale me siguri do të dështojnë në shkollim, pavarsisht prej aftësive akademike të cilat mund të vërehen me ndihmën e IQ-së.(11)

“NE TË URREJMË”: NGA PRAGU

Ndoshta absurditeti social më i dhimbëshmi dhe më ekspilicitì është kur vinë momentet e rrezikshme në jetën e fëmijës: fillimi i privilegjës në grupë në të cilën ju dëshironi të merrni pjesë. Ky është çasti më i rrezikshëm - ku pëlqimi apo urrejtja, përkatësia apo mospërkatësia, kanë rolë vendimtar në jetën publike. Për këtë arsye ky çasti i joprezencës ka qenë lëndë e studimeve intensive të studentëve të cilët janë marë me edukimin e fëmijëve dhe kanë zbuluar mënyra të ndryshme të afrimit me të cilat fëmijët e pranuar dhe të injoruar inkuadrohen në shoqëri. Zbulimt kanë treguar se në çfarë mase është e rëndësishme që shkathtësitë sociale të jenë të vërejtura dhe të përgjigjen në shenjat emocionale interpersonale. Gjithsecili njeri ndihet i prekur dhe jokomod kur sheh se si fëmija kërcen rreth atyre të cilët veq luajnë, dhe i cili ka dëshirë t’i bashkangjitet por ndihet i injoruar. Madje nganjëherë edhe fëmijët më të pranuar refuzohen – hulumtimi me nxësit e klasës së dytë dhe të tretë ka treguar se 26% të rasteve fëmijët më të pëlqyer kanë qenë të refuzuar po qe se kanë tentuar të inkuadrohen në grupën e cila veq ka qenë në lojë.

Fëmijët janë të ashpër dhe eksplicit kur marrin vendime emocionale për refuzim. Jemi prezent në dialogun e fëmijëve katërvjeçar në çerdhe.(12) Linda dëshiron të shoqërohet me Barbarën, Nensin dhe Billin të cilët së bashku luajnë lodra kubike dhe kukulla shtazësh. Ajo për nje moment i vështron, mandej i afrohet, ulet pranë Barbarës dhe fillon të luajë me kukullat shtazë. Barbara i drejtohet asaj dhe i thotë: “Ti nuk mund të luash!”

“Mundem”, përgjigjet Linda. “Edhe unë mund t’i marrë ca lodra.”

“Jo, nuk mundesh”, përgjigjet Barbara e inatosur. “Ne sot nuk të dëshirojmë.”

Kur Billi është afruar në favor të Lindës, Nensi iu është bashkangjitur sulmit: “Ne sot e urrejmë.”

Për shkak të rrezikut direkt apo indirekt se të tjerët do t’ju thonë “Ne të urrejmë”, është e arsyeshme përse çdo fëmijë është i kujdesshëm kur i afrohet grupës. Natyrisht, nuk dallon as nervoza të cilën e ndijenë njeriu i rritur me njerëzit e huaj kur në kokteje bisedojnë me grupën e shokëve të afërt. Sikur që është ky çast i afrimit pranë grupës i

rëndësishëm fëmijën, ai është poashtu, siç thotë një studiues “diagnostifikim i lartë” shpejt zbulon dallimet ne gjinshmërinë shoqërore.”(13)

Është e zakonshme që të posaardhurit një kohë vetëm të vështrojnë, mandej në fillim shumë vëmendshëm të bashkangjiten, duke u bërë gradualisht shumë më të vetëbesueshëm por edhe shumë më të kujdesshëm. Se a do të jetë fëmija i pranuar apo jo, varet prej aftësive të tij për t’u ndërlidhur në disponimin grupor dhe të ketë sens se cila lojë është e pranuar nga të gjithë.

Dy gabime kryesore gati gjithmonë çojnë deri tek refuzimi: përpiqen që shpejtë ta udhëheqin grupën apo janë jashtë rrjedhave të ngjarjes. Por pikërisht kjo është ajo që bëjnë fëmijët e papranuar: ata shtyhen në grupë, me nxitim sulmojnë dhe përpiqen ta ndryshojnë temën, imponojnë mendimet e tyre, apo thjesht perj fillimit nuk pajtohen me të tjerët – të gjitha këto janë përpjekje të qarta për ta tërhequr vëmendjen. Për këtë arsye refuzohen apo injorohen nga të tjerët. Përkundër të lartëpërmenurës, fëmijët e pëlqyer e kalojn një kohë duke e vështruar grupën për të kuptuar se qfarë po ndodhë para se të afrohen, e mandej bëjnë diçka që të tjerët do ta pranojnë; ata presin që ta vërtetojnë pozitën e tyre në grupë para se të propzojnë se çfarë grupa duhet bërë.

Le t’i kthehemi Roxherit, djaloshit katërvjeçar për të cilin Tomas Heç mendon se e ka shfaqur shkallën e lartë të inteligjencës interpersonale.(14) Taktika e Roherit ka qenë që së pari të vështrojë, e mandej të imitojë atë që fëmija tjetër ka bërë dhe, në fund, të bisedojë me fëmijën dhe tërsisht të identifikohet me ngjarjen – strategjia e fitimtarit. Për shembull, shkathtësia e Roxherit ka ardhur në shprehje edhe kur ai dhe Voren kanë lujatur “bombi”(në të vërtetë, zhavori në çorape). Voren e ka pyetur Roxherin se a dëshiron të jetë në aeroplan apo helikopter. Roxheri e kishte pyetur para se të përgjigjej se çfarë dëshiron: “A je ti në helikopter?”

Ky moment në dukje i parëndësishëm tregon për ndjenjën e nevojës për të tjerët, si dhe për aftësinë e të vepruarit në raport me njohurinë e vazhdimit të shoqërimit. Heç për Roxherin thotë se: “Ai e ‘kontrollon’ shokun e tij dhe kështu lidhja dhe loja e tyre vazhdon. I kam soditur fëmijët tjerë të cilët thjesht hynë në helikopter dhe aeroplan dhe, tekstualisht dhe figurativisht, fluturojnë njeri prej tjetrit.”

PËRSOSMËRIA EMOCIONALE: RAPORTI I RASTIT

Nëse shkathtësia e qetësimit të emocioneve të valëzuara të personave tjerë paraqet vërtetësinë e gjinshmërisë shoqërore, atëherë frenimi personit të zemëruar padyshim se është vlerë supreme e mjeshtërisë. Shënimet mbi vetërregullimin e zemërimit dhe kontaminimit emocional sugjerojnë nje strategji efikase mund të jetë qetësimi i personit të zemëruar, empatia ndaj ndjenjave të tija dhe perspektiva, mandej të shikohet ai permes fokusi alternativ, dhe të akordohen mendimet dhe ndjenjat e tij me shume pozitivitet – një lloj xhudo-je emocionale.

Si shkathtësi e sterholluar të influencës emocionale ndoshta në mënyrë figurative e përshkruan tregimi i mikut të mirë, i të ndjerit Teri Dobson(Terry Dobson) i cili gjatë viteve të 50-ta ka qenë i pari Amerikan i cili në Japoni ka mësuar artin luftarak – aikido. Një pas dite ishte kthyer në shtëpi me trenin nën tokësor të Tokios, në një moment në vagon kishte hyrë një punëtor muskulor i dehur dhe i disponuar për t’u kacafytur me dikë. Ky njeri kishte filluar t’i bezdisë udhëtarët: shante, kishte përqafuar një nënë me foshnje dhe ishte mbështetur ne krahrorin e një çiti të moshuar të cilët të friksuar kishin ikur në pjesën e fundit të vagonit. Pijaneci edhe disa herë ishte vërsulur(dhe në zemërimin e tij

kishte gabuar), kur i kishte kapur mbajtëset e metalta kishte tentuar t'i shkulë nga vendi. Teri, i cili kishte qenë në kulminacionin e kondicionit fizik si pasojë e ushtrimeve të rregullta tetëorëshe, në ato çaste ishte ndier i thirrur të intervenojë për të parandaluar që dikush mos të lëndohet seriozisht. Por, iu ishte kujtuar fjala e mësuesit të aikidos: “Aikido është art i pajtimit. Kushdo që dëshiron të luftojë ndërprenë lidhjen me universin. Nëse dëshiron të dominosh me njerëz, para se të fillosh veç je humbës. Ne mësojmë se si ta zgjidhim konfliktin, e jo se si ta fillojmë.

Aq më tepër, Teri ishte pajtuar me leksionet fillestare të mësuesit të tij që kurrë mos ta inicoj grindjen, por vetëm t'i përdorë shkathtësite luftarake në vetëmbrojtje. Tash iu ishte dhënë rasti që praktikisht t'i testoj aikido shkathtësitë. Dhe derisa të gjithë udhëtarët qëndronin ulur të palëvizshëm, Teri ngadal dhe me maturi ishte ngritur.

Kur e kishte vërejtur, pijaneci kishte uluritur: “Aha! I huaj! Ty të duhet leksioni në metodën japoneze!”, dhe kishte filluar të përgatitej për ta sulmuar Terin.

Por, posa pijaneci ishte bërë gati ta bëjë hapin e parë, dikush kishte bërtitur me zë të lartë dhe jashtëzakonisht gëzueshëm: “Hej!”

E bërtitura kishte pasur ton të njeriut të hareshëm i cili pikërisht në ato çaste kthehej nga vizita e mikut të mirë. I hutuar, pijaneci ishte kthyer prapa dhe kishte parë japonezin shtatëdhjetëvjeçar i cili kishte qenë shumë i imët dhe kishte pasur të veshur kimono. Plaku me admirim kishte qeshur me pijanecin dhe e kishte ftuar me një lëvizje të lehtë të dorës dhe me zë melodik: “Eja tek unë.”

Pijaneci me ngathtësi ishte kthyer dhe me një ton konfliktuoz i kishte thënë: “Për çfarë, dreqin e mallkuar, unë kam të flas me ty?” Në ndërkohë, Teri ishte përgatitur që për një çast ta rrëzoj pijanecin po qe se bënë lëvizje të shpejtë.

“Çka ke pirë?”, e kishte pyetur plaku, duke e shikuar me shikim shkëlqyes punëtorin e dehur.

“Kam pirë ‘saki', çka po të intereson”, kishte bërtitur pijaneci.

“Oh, po kjo është e mrekullueshme, absolutisht e mrekullueshme”, ishte përgjigjur plaku. “Shiko, edhe mua më pëlqen ‘saki'! për çdo natë, une dhe gruaja ime (e ajo i ka shtatëdhjetë e gjashtë vjetë) e nxejmë shishen, e servojmë në kopsht dhe ulemi ne bankën e drunjët…”Plaku kishte vazhduar të fliste për drurin qetësues në kopsht, për bukuritë e kopshtit të tij dhe për kënaqësit të cilat i përjeton duke pirë raki për çdo mbrëmje.

Derisa e kishte dëgjuar plakun, fytra e pijanecit ishte relaksuar; grushtat iu kishin zbutur. “Unë…unë i dua hurmet…”, kishte thënë, me zë të zgjatur.

“Gjithashtuz”, kishte pohuar plaku i gjallëruar “jam i sigurtë se ke grua të mrekullueshme.”

“Nuk kam”, kishte thënë punëtori. “Gruaja ime ka vdekur…” duke u kapërdi, ai ishte thelluar në tregimin pikëllues për humbjen e gruas, shtëpisë, vendin e punës, për atë se turpërohet nga vetja.

Pikërisht kur treni kishte mbërri në stacion dhe Teri derisa kishte zbritur, Teri e kishte dëgjuar plakun duke e ftuar pijanecin për t'u ulur pranë tij dhe t'ia rrëfej të gjitha, dhe e kishte parë kur pijaneci ishte lëshuar në karrige, dhe kokën e ekishte mbështetur në krahrorin e plakut.

Kjo është përsosmëri emocionele.

PJESA E TRETË

APLIKIMI I INTELIGJENCËS EMOCIONAL

IX
ARMIQTË E AFËRM

Njëherë Sigmund Frojd(Sigmund Freud)i kishte thënë bashkëpunëtorit të tij Erik Erikson (Erik Erikson) se dashuria dhe puna janë arte të ngjajshme të cilat shënojnë pjekurinë e tërsishme. Nëse është kështu, atëherë pjekuria mund të bëhet kthesë e rrezikshme në rrugën e jetës – dhe për trendet aktuale të bashkëshortësisë dhe divorcit inteligjenca emocionale bëhet kruciale me të tepër se kur më parë.

Analizojmë përqindjen e divorcit. Përqindja vjetore e divorcit është në ramje. Por metoda tjetër e llogaritjes procentuale tregon për rritje alarmuese: marrim në konsiderat mundësinë se çifti i posa kurorëzuar **me siguri** do të divorcohet. Edhe pse përqindja e divorcit është në stagnim, në grupet e **rrezikuara** kanë qenë çiftet e posa kurorëzuara.

Ndryshimi bëhet edhe më i dukshëm nëse e krahasojmë përqindjen e divorcit në vitin e caktuar. Në Amerikë, kurorëzimet kanë filluar të lidhen në vitin 1890, e po qe se 10% prej tyre kanë përfunduar me divorc. Ata të cilët janë kurorëzuar në vitin 1920, janë divorcuar në 18% të rasteve; çiftet e kurorëzuara në vitin 1950 janë divorcuar në 30% të rasteve, deisa të kurorëzuarit në vitin 1970 kanë pasur 50% gjasë të divorcohen apo të mbesin në martesë. Sipas përqindjeve, sa i përketë çifteve të cilët bashkëshortësinë e kanë lidhur gjatë viteve 1990, supozimi se kurorëzimi do të përfundojë me divorc është rritur për çudi 67%!(1) Po qe se llogaritë janë të sakta, vetëm tre prej dhjetë çifteve të posa kurorëzuar ishin duhur të mbesin në bashkëshortësi.

Diskutabile është arsya e kësaj rritjeje e cila nuk ësshtë krijuar për shkak të zvogëlimit të inteligjencës emocionale, e as për shkak të erozionit konstant të shtytjes ekonomike – momentet trishtuese të cilat i kanë përcjellur shkurorëzimet apo varësinë ekonomike të femrave në raport me meshkujt – arsye për të cilën çiftet kanë mbetur në bashkëshortësi edhe më të mundimshme. Por nëse vështërsitë ekonomike nuk e kanë lidhur indin e bashkëshortësisë, atëherë lidhja emocionale midis gruas dhe burrit bëhen shumë më e rëndësishme për të mbijetuar martesa e tyre.

Lidhjet emocionale midis gruas dhe burrit – dhe gabimet emocionale për të cilat mund të divorcohen – janë analizuar viteve të fundit, deri me tash, me një saktësi të paparë. Me siguri se përparimin më të madh në njohjen e arsyes së qëndrueshmërisë, apo shkatërrimit, të bashkëshortësisë është bërë falë matjeve fiziologjike precize të cilat e kanë bërë të mundur përcjelljen e ndryshimeve emocionale momentale në bashkësinë bashkëshortore. Shkencëtarët tash kanë mundësi ta zbulojnë rritjen gati se të padukshme të adrenalinës dhe shtypjes tek meshkujt, si dhe mikroemocionet momentale të rëndësishme të cilat lexohen në fytyrat e femrave. Këto matje fiziologjike zbulojnë nëntekstet e fshehta biologjike të mosmarrëveshjeve në mes çifteve – pikën kritike të realitetit emocional të cilën çiftet zakonisht nuk e vërejnë apo nuk e përfillin. Matjet zbulojnë forcën e emocioneve të cilat lidhjen e mbajnë apo e shkatërrojnë. Mospajtimet fillojnë në periudhën e herëshme shkaku i dallimeve të botave emocionale në mes vajzës dhe djalit.

MARTESA E SAJ DHE E TIJ: RRËNJËT NGA FËMIJËRIA

Kur kam hyrë një natë vonë në restorant, një burrë i ri doli nga dera. Fytyra e tij ishte edhe e mërrolur edhe e ngurtë. Pas i shkonte gruaja e re duke e goditur ne shpinë dhe dukei bërtitur: “Qosh i mallkuar! Kthehu mbrapa dhe sillu mirë me mua!”. Lutja shumë kontradiktore dhe sarkastike zbulon modelin i cili rëndomë shihet tek çiftet të cilëve lidhja është në krizë: ajo dëshiron grindje, ai tërhiqet. Psikologët martesor moti kohë e kanë vërejtur se çiftet të cilët sillen sipas këtij modeli “grindje-tërheqje”, me kohë përfundojnë tek terapeuti kur burri vënë vërejtje në kërkesat dhe fjalët fyese të “pakuptimta” të gruas, derisa gruaja ankohet se ai nuk interesohet që ta dëgjojë atë.

Në esencë ky “përfundim” martesor është dëshmi se tek një çift bashkëshortor ekzistojnë dy bota emocionale – e saj dhe e tij. Edhe pse pjesërisht janë të natyrës biologjike, rrënjët e dallimeve emocionale mund të përcillen nga fëmijëria - bota të ndara emocionale të vajzës dhe djalit gjatë periudhës së rritjes. Janë bërë numër i madh studimesh për këto dy bota të ndara, për pengesat të cilat krijohen jo vetëm për shkak të lojrave të ndryshme të cilat vjazat dhe djemët i preferojnë, por edhe nga frika se mos dikush do i përqeshë se kanë “vajzë” apo “djalë”.(2) një hulumtim mbi miqëssinë në mes të fëmijëve ka treguar se fëmijët trevjeç thonë se gjysma e shokëve të tyre janë të gjinisë së kundërt; fëmijët pesëvjeç deklarojnë se 20% të shokëve i kanë të gjinisë së kundërt, ndërsa shtatë vjeçarët gati asnjë djal apo vajzë nuk kanë shokë të gjinisë së kundërt.(3) Botat e ndara miqësore kalojnë njëra pranë tjetrës derisa tinejxherët nuk ia filojnë të “zbaviten”.

Me kohë, djemtë dhe vajzat mësojnë leksione të ndryshme për mënyrat se si duhet t’ia dalin me emocionet e tyre. Përveçse kur janë të zemëruar, prindërit më shumë flasin për emocionet me vajzat sesa me djemtë e tyre. (4) Për emocione vajzat kanë më shumë njohuri sesa djemtë: kur prindërit iu trillojnë tregime fëmijëve, ata përdorin fjalë më emotive kur iu drejtohen vajzave; nënat, kur lujan me bebe, shprehin ma shumë emocione ndaj vajzave sesa ndaj djemëve; nëse bisedojnë për ndjenjat, nënat këtë e bëjnë më detajisht me vajzat sesa me djemtë, duke ua përshkruar gjendjet emocionale – edhe pse me djemë më detajisht bisedojnë për shkak të pasojave të gjendjeve të caktuara emocionale, siç është për shembull: zemërimit(me siguri për shkak të paralajmërimit).

Lesli Brodi(Leslie Brody) dhe Xhudi Holl(Judith Hall), të cilat kanë kryer hulumtime mbi dallimet në mes gjinive, supozojnë se vajzat para djemëve zhvillojnë aftësinë e të shoqërimit gjuhësor, dhe se janë më me përvojë dhe më të shkathta për t’i shprehur ndjenjat për dallim nga djemtë dhe kështu të jenë në gjendje t’i hulumtojnë emocionet dhe për të qenë të gatshme që konfliktin fizik ta ndërrojnë me reagime emocionale; shkencëtaret vërejnë se për dallim nga vajzat, “djemët të cilët i shtypin emocionet, mund të bëhen të pavetëdijshëm jo vetëm gjendjeve të tyre emocionale por edhe të të tjerëve.”(5)

Në moshën dhjetë vjeçe, kur zemërohen, edhe djemtë edhe vajzat kryesisht janë agresiv dhe të gatshëm për grindje. Por, në moshën trembëdhjetë vjeçe vjen deri tek ndryshimi i qenësishëm në mes gjinive: vajzat bëhen më të shkathta se djemtë në agresivitetin dinak përdorin taktikën e izolimit, thashetheme vicioze, dhe hakmarrje indirekte. Djemtë, në të shumtën, edhe më tej vazhdojnë të kofrontohen kur janë të zëmruar, të pavëmendshëm këtyre strategjive të mbuluara.(6) Kjo është një nga arsyet përse djemtë piqen më vonë dhe më pak të sofistikuar në raport me gjinin tjetër kur hasin në rrugën e gabuar të jetës emocionale.

Vajzat luajnë në grupe të vogëla, grupe intime, më pak janë agresive dhe e kanë të shprehur ndjenjën për bashkësi, derisa djemtë lujanë në grupe më të mëdha dhe lojrat i kanë të natyrës garuese. Një nga dallimet kryesore mund të vërehet gjatë lojës së vajzave dhe djemëve kur loja ndërprehet në çastin kur dikush lëndohet. Nëse djali lëndohet dhe shqetësohet, prej ti kërkohet që të largohet anash dhe të mos qaj, për ta mundësuar lojën të vazhdojë. Kur i ngjanë e njëjta grupës së vajzave të cilat luajnë, atëherë **loja ndërprehet** dhe të gjitha mbledhen për t'i ndihmuar vajzës e cila qanë. Siç e thekson Kerol Gillingen(Carol Gilligan) nga Harvardi, mënyrat e ndryshme të lojës së djemëve dhe vajzave zbulojnë dallimet kryesore në mes gjinive: djemët janë të vetmuar dhe krenar, të vendosur autonom dhe të pavarur, ndërsa vjazat veten e tyre e ndiejnë si pjesë e bashkësisë. Për këtë arsye, djemtë i frikësohen çdo gjëje që mund ta rrezikoj pavarsinë e tyre, ndërsa vjazat frikësohen nga ndërprerja e miqësisë. Dhe siç thotë Debora Tenen(Deborah Tennen) në librin e tij **You Just Don't Understand,** këto këndvështrime të ndryshme tregojnë se meshkujt dhe femrat presin dhe dëshirojnë gjëra të ndryshme gjatë bisedës: derisa meshkujt kënaqen në biseda për "gjësendet", femrat anojnë t'i realizojnë lidhjet emocionale.

Skurtazi, këto kontradikta nën përkujdesin e emocioneve ndikojnë në zhvillimin e aftësive të ndryshme kur vajzat bëhen "të shkathta në leximin e shenjave verbale dhe joverbale emocionale, në gjurmimin dhe paraqitjen e ndjenjave të tyre", ndërsa djemtë bëhen më të përvojshëm në "minimizimin e emocioneve siç janë ndjeshmëria, ndjenja e fajsisë, frika dhe sentimenti".(7) Për shembull me qindra studime kanë vërtetuar se femrat janë shumë më empatike sesa meshkujt sepse kanë afësisë për t'i lexuar ndjenjat e pa shprehura vetëm në bazë të grimasave të fytrës, tonit të zërit dhe shenjave tjera joverbale. Poashtu, tek femrat më lehtë zbulohen ndjenjat në bazë të grimasave të fytyrës sesa tek meshkujt; edhe pse nuk ekziston dallimi në mimikën e djemëve dhe vajzave, në shkollën fillore djemtë nuk janë aq ekspresiv sa vajzat. Kjo pjesërisht tregon për dallimin e dytë themelor: femrat, në raport me meshkujt, më intensivisht përjetojnë emocionet e ndryshme dhe të paqëndrueshme – kjo është arsye përse femrat janë shumë më "emocionale" sesa meshkujt.(8)

Krejt kjo tregon për faktin se femrat në martesë hynë më të pjekura shkaku i rolit pris të emocioneve, derisa meshkujt janë më pak të përgatitur të ndihmojnë për të mbijetuar lidhja. I domosdoshëm është, një element shumë i rëndësishëm për femrat – por jo edhe për meshkujt – raporti i hulumtimit të 246 çifteve tregon se satisfaksionin në lidhjen e tyre e kanë arritë kur çifti ka "komunikuar suksesshëm".(9) Ted Hjuston(Ted Huston) psikolog në **University of Texas,** i cili është marrë me studimin e çifteve, vëren: "Për femrat intimitet do të thotë të bisedosh për problemin, në veçanti biseda për vetë martesën. Shumica e meshkujëve nuk dinë se çfarë femrat kërkojnë nga ata. Ata thonë: "Unë dua që me të të çoj jetë e ajo vetëm të bisedojmë." Hjuston zbulon se gjatë kohës së vardisjes meshkujt më me ëndje e kalojnë kohën duke biseduar për ta plotësuar nevojën për afërsi me gratë e ardhme të tyre. Por kur kurorëzohen, sa më shumë që koha kalon – posaçërisht në rastet e çifteve konservative – burrat shumë më pak e kalojnë kohën duke biseduar me gratë e tyre, duke u arsyetuar se kuptimi i afërsisë është në gjëra të thjeshta, sikur që është puna e përbashkët në kopsht, e jo në biseda për gjëra të tjera.

Ndoshta arsya e heshtjes gjithnjë e më e madhe tek burrat qëndron në atë se ata janë më "optimist" sa i përketë martesës, derisa gartë e tyre i adaptohen problemeve: në bazë të një studimi mbi bashkëshortësinë, është vërtetuar se burrat, për dallim nga gratë,

kanë shikim më “të ndritshëm” në aspektet e caktuara të lidhjes së tyre – sexi, finansat, marrëdhëniet familjare, respekti reciprok, mosmarrëveshjet.(10) Gratë më shumë ankohen në burrat e tyre, posaçërisht në rastet e çifteve të paknaqura. Krahasojmë shikimin e “ndritshëm” të burrave në martesë me neveritë e tyre ndaj mospajtimev dhe do ta kemi më të qartë se përse gartë aq shpesh ankohen në burrat e tyre se si ata përpiqen të “përvidhen” kur vjen tek zgjidhja e mosmarrëveshjeve në bashkëshortësi. (Natyrisht, ky dallim në gjini është i përgjithsuar dhe nuk shfaqet tek çdo lidhje; miku im psikiatër më është ankuar se si në martesën e tij gruaja nuk dëshiron të bisedojë për problemet emocionale dhe se gjithmonë është ai i pari i cili ia fillon bisedës.)

Vështërsia me të cilën burrat i paraqesin problemet e bashkëshortësisë bëhet edhe më e theksuar për shkak të mospërvojës së tyre në leximin e emocioneve nga grimasat e fytyrës. Gratë janë shumë më të ndiejshme kur shohin burrin me fytyrë të pikëlluar për dallim nga burrat të cilët për këtë janë më pak të shkathtë, në bazë të grimasave të fytyrës së grruas, kur duhen ta vërejnë se gratë e tyre janë të pikëlluara.(11) Kjo është arsye përse gratë shtiren të “pikëlluara” se mos ndoshta kështu burrat do t’i vërejnë ndejenjat e tyre dhe në këtë mënyrë ata ta bëjnë hapin e parë me pyetjen për arsyen e jodisponimit të tyre.

Le t’i marim parasyshë impikalcionet e ndarsisë emocionale në rastete e zgjidhjeve dhe kapërcimit të mosmarrëveshjeve dhe shqetësimeve të cilat pashmangshëm ekzistojnë në çdo lidhje. Në të vërtetë, problemet e caktuara – se sa herë çifti çon dashuri, si të edukohen fëmijët, apo me a borxhe apo kursime duhet jetuar – nuk paraqesin arsye për ndërprerjen e bashkëshortësisë. Shumë më e rëndësishme është se në çfarë mënyre çifti bisedon për këto qështje të diskutueshme, vendimtare për ekzistimin e bashkëshortësisë. Rruga për të mbijetuar bashkëshortësia është në të kuptuarit e shkakut të mospajtimit; femrat dhe meshkujt duhet t’i tejkalojnë dallimet fillestare në gjini për të qenë në gjendje t’i zgjidhin emocionet e pazgjidhura. Nëse në këtë nuk kanë sukses, çiftet krijojnë marrëdhënie të këqija të cilat mund të shkaktojnë edhe ndërprerjen e lidhjes. Siç do ta shohim, të gjitha marrëdhëniet e këqija krijohen nëse njëri apo të dy partnerët tregojnë se iu mungon inteligjenca emocionale.

PREJARDHJA E GABIMEVE NË BASHKËSHORTËSI

Fred: “A i ke marrë rrobat e mia nga pastrimi kimik?”

Ingrid: (me ton thumbues) “A i ke marrë rrobat e mia nga pastrimi kimik. Merri vetë rrobat e tua të mallkuara. Çka jam unë, pastruesja jote?”

Fred: “S’mund të thuhet. Po të kishe qenë pastruese, të paktën kishe ditur të pastrosh.”

Po të kishte qenë ky dialog nga ndonjë komedi televizive do të ishte zbavitës, por ky dialog sarkastik është bërë ndërmjet çiftit bashkëshortor i cili (ku nuk habit fakti) është divorcuar pas disa vitesh(12) konflikti në mes tyre ka ndodhur në laboratorin të cilin e ka konstruktuar Xhon Gotman(John Gottman) psikolog nga **University of Washington,** dhe i cili padyshim deri më sot me detajizime më të sakta i ka analizuar lidhjet emocionale për të cilat çiftet mbesin në bashkëshortësi dhe ndjenjat shkatërruese të cilat rrënojnë bashkëshortësinë.(13) në laboratorin e tij bisedat e çifteve inçizohen me video kamerë e mandeej bëhet tema e analizës dë detajizuar shumëorëshe e cila është e imagjinuar që me ndihmën e saj të zbulohet gjendja e padukshme emocionale. Me një skicim të këtillë të gabimeve të cilat çojn deri tek divorci potencohet roli esencial i inteligjencës emocionale për qëndrueshmërinë e bashkëshortësisë.

Gjatë dy dekadave të fundit, Gotman ka përcjellur kurorëzimin dhe shkurorëzimin e më tepër se dyqind martesave, prej të cilave disa kanë qenë të posa kurorëzuara e disa më me shumë dekada. Gotman me aq përpikëri e ka studiuar rregullimin emocional të bashkëshortësisë, saqë pas hulumtimit ka mundur ta parashikoj se cili çift nga laboratori i tij do të divorcohet për tre vitet e ardhshme (sikur Fred dhe Ingrid të cilët thumbueshëm kanë biseduar rreth pastrimit kimik) me **saktësi prej 97% -** deri më tash të paparë në studimet të cilat janë marrë me statutin e bashkëshortësive!

Vlera e analizës të cilën e ka bërë Gotmani qëndron në përpunimin e sakt të metodës dhe studimit rrënjësor. Derisa çifti bisedon, senzori i regjistron edhe ndryshimet më të vogëla të gjendjes psikike të bashkëshortëve; me analizë konstante të grimasave të tyre(së bashku me metodën e leximit të emocioneve të cilën e ka përpunuar Pol Ekman), zbulohen nuansat më të padukshme dhe më subtile të ndjenjave. Pas bisedës, secili partner veças hyn në laborator, e shikon inçizimin dhe flet për mendimet më të fshehta gjatë momenteve "të nxehta" në bisedë. Rezultati kujton në skenimin emocional të bashkëshortësisë.

Gotman zbulon se kritika e ashper është shenjë e parë që tregon se bashkëshortësia është në krizë. Në martesë të shëndoshë bashkëshortët ndihen të lirshëm t'i thonë qortimet. Por, qortimet e shpeshta, të shprehura me zemërim, janë destruktive dshe sulmon personalitetin e bashkëshortit. Për shembull: Pamela ishte nisur me vajzën e saj për të bler, derisa burri i saj kishte shkuar në librari. Ishin marrë vesh që të takohen pas nje ore para postës dhe të shkojnë së bashku në kinema. Pamela kishte qenë e sakt, por Tom jo, "Ku është ai? Filmi filllon për dhjetë minuta, iu ishte ankuar Pamela vajzës. "Sa herë që mundet babai yt me diçka e fëlliqë.

Kur u paraqit Tomi pas dhjetë minutash, i lumtur që e kishte takuar shokun e tij dhe duke kërkuar falje për vonesën, Pamela në mënyrë sarkastike ishte shfryer: "Krejt është në rregull – na ke dhënë shansë të diskutojmë për aftësinë tënde të paparë që të shkatërrosh çdogjë që planifikojmë. Sa vetjak dhe i pakujdesshëm që je!"

Qortimi i Pamelës është edhe më i madh se kaq: ky është sulm mbi personalitetin e jo qortim. Në fakt Tomi kishte kërkuar falje. Por për shkak të veprimit të tij, Pamela e ka karakterizuar si "vetjak dhe të pakujdesshëm." Shumica e çifteve, kohë pas kohe, përjetojnë çaste të këtilla, kur qortimi për diçka që ka bërë partneri paraqet sulm në atë person, e jo kritikë qëllimmirëse. Kritikat e rrepta kanë ndikim emocional shumë më rrënuese sesa qortimet e arsyeshme. Dhe është e kuptueshme se përse pas sulmeve të tilla gruaja apo burri ndihen sikur qortimet e tyre nuk janë përfillur apo janë heshtur.

Dallimi midis kritikës së personalitetit dhe qortimit apo vërejtjes është i thjeshtë, gruaja haptazi flet për atë që e shqetëson dhe kritikon atë që burri e ka bërë, duke i treguar sesi ndihet: "kur ke harruar t'i marrësh rrobat e mia nga pastrimi kimik, kam pas ndjenjën se fare nuk të interesoj. Ky segment i inteligjencës emocionale themelore: ajo ka vetëbesim, dhe nuk është dinake dhe pasive. Por nëse është në pyetje kritika e personalitetit, ajo proteston në mënyrë të veçant dhe e fillon sulmin gjithëpërfshirës ndaj burrit: "Gjithmonë je vetjak dhe i pakujdesshëm. Kjo është vetëm dëshmi se nuk mund të kem besim në ty se mund të bësh diçka si duhet". Kjo mënyrë e të kritikuarit tek personi tjetër nxitë ndjenjën se është i poshtruar, neveritshëm, i dobët dhe i nënçmuar – e që çon deri tek marrja e qëndrimit mbrojtës, e jo të pajtimit.

Edhe më keq kur kritikën e përcjellin urrejtja – emocion jashtëzakonisht destruktiv. Urrejtja shumë leht e nxitë zemërimin dhe zakonisht nuk shprehet vetëm me

fjalë, por njëkohësisht edhe me tonin e zërit dhe reagimin zemërues. Siç është e popullarizuar thumbimin apo ofendimin zakonisht e shprehim me “budalla”, “bushtër”, “idiot”. Por edhe gjuha e trupit mund të lëndojë me të cilën shprehet urrejtja, posaçërisht qeshja ironike apo buza e shtrembruar - shenjë universale e neveritjes, si dhe rrotullimi i syve sikur themi: “Oh vëlla!”

Në fytyrë shenjën e urrrejtjes e nxitë **dipleri** i tkurrur, muskuli i cili i shtrëngon dy skajet e buzëve anash(zakonisht të majtën), derisa shikimi është i drejtuar përpjetë. Po qe se njëri prej bashkëshortëve mbanë një grimas të këtillë tjetrit do t’i rritet pulsi për dy apo tri rrahje në minut. Kjo mënyrë e bisedës e ka edhe çmimin e vet; Gotman zbulon se nëse burri konstant e urren gruan e tij, ajo do të jetë e nënshtruar vargut të problemeve shëndetësore, ftohjeve, infeksioneve gjenitale dhe kalljeve të fshikës, si dhe simptomeve gastro-intestinale. Nëse në fytyrën e gruas reflektohet neveria, ndjenjë e afërt me urrejtjen, kjo është shenjë e heshtur se çifti do të divorcohet për katër vitet e ardhme.

Natyrisht, shprehja e urrejtjes dhe neverisë së kohë pas kohëshme nuk do ta rrezikoj bashkëshortësinë. Më sakt do të ishte të thuhet se sa më gjatë që zgjasin këto goditje emocionale dhe sa më të forta që janë, rreziku është edhe më i madh – ngjajshëm me pirjen e duhanit apo nivelin e lartë të kolesterolit të cilët janë shkaktarët kryesor të sëmundjeve të zemrës. Në rrugë për në divorc, një faktor e kushtëzon tjetrin në shkallëzimin e mjerimit sa më të madh. Kritika konstante, urrejtja dhe neveria janë shenja të rrezikut sepse paralajmërojnë se njëri prej bashkëshortëve e ka planifikuar dënimin më mizor të heshtur për partnerin e tij. Në mendjen e tyre “ai tjetri” është objekt i mallkimit konstant. Një mendim i këtillë negativ dhe dashakeq natyrisht se çon deri tek sulmi të cilin partneri do ta bëjë në vetëmbrojtje – apo për t’u revanshuar, do të jetë i gatshëm për kundërsulm.

Bashkëshorti mund të përgjigjet ndaj sulmit me reagimin “lufto apo ik”. Është e zakonshme që ndaj sulmit zemërak të kthehet “goditja”. Një veprim i këtillë zakonisht kryhet me grindje dhe piskamë të pakuptimt. Por reagimi i tërheqjes mund të bëhet shumë më i rrezikshëm, posaçërisht nëse “ikja” do të thotë tërheqje në heshtje.

Kundërshtimi paraqet mbrojtjen ekstreme. Ai i cili kundërshton, tërhiqet nga biseda dhe përgjigjet në heshtje dhe me grimasë në fytyrë. Kundërshtimi dërgon mesazh të fortë e cila përkujton në kombinimin e largimit, superioritetit dhe antipatisë. kundërshtimi shfaqet tek bashkëshortët të cilët janë para divorcit; në 85% të rasteve burri reziston si përgjigje ndaj sulmeve, kritikave dhe urrejtjeve të gruas.(14) Kundërshtimi, si ndjenjë konstante, është shkatërruese për lidhjen e shëndosh; ajo pamundëson zgjidhjen e mosmarrëveshjeve.

MENDIMET TOKSIKE

Fëmijët kishin bërë zhurëm, dhe Martini, babai i tyre, ishte nervozuar. Ai iu ishte drejtuar gruas së tij, Melani, me tonë të ashpër: “E dashur, a mendon se fëmijët duhen të qetësohen?”

Ai në ato çaste ka menduar: “Shumë është tolerante ndaj fëmijëve.”

Melani kishte ndier se si zemërohej për shkak të hidhërimit të tij. Fytyra iu ishte erësuar, kishte tkurrur vetullat dhe ishte përgjigjur: “Fëmijët mirë po zbaviten. Edhe kështu së shpejti do të flejnë.”

Mendimi i saj: “Ja ky, gjithë kohën vetëm ankohet.”

Martin tash ishte dukshëm më i zemëruar. Duke u kërcnuar me grusht të shtrënguar ishte ngritur dhe me nervozizëm kishte thënë: “A mos duhet tash une t’i çoj me fjetë?”

Mendimi i tij: “Kjo për gjithçka më kundërshton. Më mirë është që vetë t’i marr gjërat në duartë e mia.”

Melani përnjëherë ishte frikësuar nga zemërimi i tij dhe butësisht ishte përgjigjur: “Jo, unë do t’i çoj në krevat menjëherë.”

Mendimi i saj: “Ky po e humbë kontrollën – mund t’i lëndoj fëmijët. Më mirë është të lëshoj pe.”

Këtë konversim paralel – të shprehur dhe të heshtur – e ka botuar Aron Bek(Aaron Beck), themelues i terapisë kognitive, si shembull për mënyrën e të menduarit e cili mund të rrezikojë bashkëshortësinë.(15) Në esencë, konfliktin emocional midis Melani dhe Martinit e ka nxitur mendimi i tyre i cili varet nga shtresa më e thellë, të cilën Bek i quan “mendime automatik” – ato janë supozime momentale dhe të nënvetëdijshme për vete dhe për të tjerët të cilat janë reflektime më të thella të qëndrimeve tona emocionale. Melani nënvetëdijshëm kishte menduar disi kështu: “Gjithmonë më sulmon dhe tërbohet”. Mendimi fillestar i Martinit është: “Ajo nuk ka të drejtë të sillet kështu me mua”. Melani në bashkëshortësi ndihet si viktimë e pafajshme, derisa Martin mendon se me të drejtë është zemëruar për shkak të sjelljes së saj të pahishme.

Mendimet tipike se jeni viktimë e pafajshme, dhe ato që nxisin zemërim janë karakteristike për çiftet që kanë probleme, dhe në mënyrë kontinuele zemërojnë dhe lëndojnë.(16) Nëse mendimet shqetësuese, sikur që është ndjenja se me të drejtë jeni të zemëruar, bëhet automatike, ato përsëriten dhe partneri i cili ndienë se është viktimë pandërprë përcjellë se çfarë partneri tjetër bënë për ta dëshmuar se ajo apo ai është palë e viktimizuar, duke mos e përfillur, apo duke mos e marrë parasyshë, asnjë veprim të kujdesit me të cilin qëndrimi i tij do të jetë i mohuar apo të vëhet në pyetje.

Mendimet e këtilla janë të fuqishme dhe aktivizojnë sistemin nervor alarmues. Nëse mendon se është viktimë, bashkëshorti merr iniciativ që emocionalisht të sulmojë dhe pandërprerë mendon për vargun e vërejtjeve të cilat e përkujtojnë se bashkëshortja e rezikon dhe nuk do ta respektojë cilindo veprim të saj i cili mund ta largojë nga pozita e tij e viktimës. Në këtë mënyrë, bashkëshortja bëhet humbëse potenciale: madje edhe nëse qëllimisht është e kujdesshme, ai këtë do ta kuptojë negativisht dhe veprimin e saj do ta nënçmojë për të treguar se ajo e rrezikon.

Çiftet të cilët nuk e kanë ndjenjën e rrezikimit dhe zemërimit, qëllimmirëshëm do t’i kuptojnë veprimet e të tjerëve dhe nuk do të jenë viktimë të sulmeve, e nëse gjenden në situata të tilla, më shpejtë do t’i zgjedhin. Në kapitullin e VI është paraqitur mendimi i psikologut Martin Selixhmen mbi qëndrimin optimist dhe pesimist. Për shkak të qëndrimit pesimist, partneri është në pengesë konstante dhe ka ndjenjën e shtrëngimit: “Ai është vetjak dhe i vetëmjaftueshëm; në atë mënyrë është i edukuar dhe ashtu gjithmonë do të sillet; nga unë pret që gjithmonë ta kuptoj, dhe nuk e intereson se si ndihem unë.” Qëndrimi, i kundërt optimist flet: Ai tash shumë kërkon, por më heret ka qenë i kujdesshëm; ndoshta nuk është i disponuar – pyes veten mos vallë diçka po e mundon në punë.” Një qëndrim i këtillë nuk e poshtron burrin(dhe nuk e rrezikon bashkëshortësinë) dhe ai për shkak të bashkëshortësisë nuk është i rrezikuar dhe i pafuqishëm. Mosmarrëveshjet interpretohen si rrethana të cilat mund të ndryshohen. Qëndrimi i parë çon deri tek zemërimi konstant; tjetri qetëson.

Partnerët të cilët kanë qëndrim pesimist jashtëzakonisht janë nën ndikimin e çrregullimeve emocionale; ata zemërohen, janë të lëndueshëm apo të shqetësuar për shkak të të veprimeve të bashkëshortit dhe tronditen kur vjen deri tek grindja. Jodisponimi i tyre dhe pesimizmi do të jetë arsye të fillojnë të kritikojnë partnerin apo të zemëruar t'iu kundërvihen, e cila do t'i çon deri tek qëndrimim mbrojtës dhe injorimin e partnerit.

Forma më agresive e mendimeve toksike shfaqen tek meshkujt të cilët fizikisht i torturojnë femrat. Hulumtimi i psikologëve nga **Indiana University,** të cilët janë marrë me meshkujt e dhunshëm, ka treguar se meshkujt e tillë mendojnë si dhunuesit jomadhorë; ata armiqësisht interpretojnë edhe reagimet më të thjeshta të grave të tyre dhe me interpretimin e tyre të gabuar arsyetojnë dhunën(ngjashëm sillen edhe meshkujt të cilët janë seksualisht agresiv ndaj grave të tyre – dyshojnë në to dhe nuk i përfillin mendimet e tyre).(17) Siç e kemi parë në kapitullin e VII, meshkujt e tillë posaçërisht i friksohen poshtrimit, mohimit apo papëlqyeshmërisë publike të cilën mund ta përjetojnë nga ana e femrës. Skenari i rëndomët i cili nxitë dhunën e "arsyeshme" të meshkujve të dhunshëm mund të fletë edhe kështu: "Gjendeni në shoqëri dhe vëreni se gruaja e juaj me shumë se gjysmë ore flet dhe qeshet me një mashkull joshës. Me siguri po i vardiset." Kur burat vërejnë se gratë e tyre sillen sikur dojn t'i braktisin, ata zemërohen dhe tërbohen. Me siguri se mendimi automatik:"Ajo do të më braktisë" nxitë tronditje emocionale, dhe kështu burrat violent reagojnë impulsivisht, siç do të kishin thënë hulumtuesit "me reagime të disproporcinuara" dhe bëhen agresiv.(18)

PËRMBYTJA: FUNDOSJE E BASHKËSHORTËSISË

Pasojat e sjelljes afresive çojnë deri tek krizat konstante, dhe janë shkaktare të shqetësimit emocional për këtë arsye më me vështërsi shërohen plagët dhe zemërimi. Gotman përdorë shprehjen përmbytje për të treguar ndikimin konstant të shqetësimeve emocionale; burrat dh gratë e përmbysur janë deri në atë masë të preokupuar me qëndrimin negativ të partnerit sa që janë të xhindosur me ndjenjat tmerrësisht të pakontrolluara. Njerëzit e përmbytur gabimisht i ndjejnë gjërat dhe nuk janë në gjendje të reagojë arsyeshëm; vështirë e kanë të koncentrohen dhe reagojnë me reagime primitive. Ata vetëm dëshirojnë të ndalin rrjedhën e ngjarjeve, të ikin apo, nganjëherë, ta kthejnë "goditjen". Përmbytja paraqet acarimin konstant emocional.

Disa njerëz janë të rezistueshëm ndaj përmbytjes, lehtë e përballojnë dhimbjen dhe zemërimin, ndërsa të tjerët përnjëherë shqetësohen posa t'iu thotë partneri edhe kritikën më të butë. Simptom i mbingarkesës është rrahja e shpejtuar e zemrës.(19) Femrat kur janë të qeta, pulsi i tyre rrah rreth 82 rrahje në minut e i meshkujve rreth 72 (pulsi varon varsisht nga pesha). Përmbutja fillon me 10 rrahje të shtuara në minut në raport me pulsin normal; nëse pulsi arrinë 100 rrahje në minut(që zakonisht ndodhë kur jemi të zemëruar apo qajmë), trupi tjit adrenalinën dhe hormonet tjera të cilat një kohë e mbajnë tensionimin e rritur. Shqetësimi emocional lexohet në bazë të numrit të rrahjeve të zemrës: ato janë të rritura për 10,20 madje edhe 30 rrahje në minut. Muskujt janë të shtrënguar. Njerëzit janë të preokupuar me mendime toksike, me sulme të pakëndshme të frikës dhe zemërimit të cilat duket se janë ë pashmangshme, dhe kështu njeriut i duket se kurrë nuk do t'i mposhtë këto ndjenja. Në momentin e shqetësimit "total", emocionet e njeriut janë jashtëzakonisht të forta, ai nuk ka perspektivë dhe mendimi i tij në mase të

madhe është konfuz saqë nuk ka mundësi të merr një qëndrim tjetër apo t'i zgjidh problemet në mënyrë të arsyeshme.

Natyrisht, kohë pas kohe shumica e meshkujëve dhe e femrave përjetojnë çaste të ngjajshme të tensionuara gjatë grindjes – kjo është e natyrshme. Problemi bashkëshortorë fillon nëse njëri prej bashkëshortëve në mënyrë konstante ndihet i përmbytur. Atëherë njëri partner gjithmonë është i preokupuar me tjetrin, gjithnjë është i gatshëm për nënçmime dhe sulme emocionale, bëhet më i vëmendshëm në cilindo shenjë të sulmit, ofendimit apo qortimit dhe është e sigurtë se së tepërmi do të reagoj në shkakun më të vogël. Nëse burri është në gjendje të këtillë, gruaja i thotë: “I dashur, duhet të bisedojmë”, atëheerë një fjalë e këtillë mund të nxitë mendimin kthyes: “Ajo përsëri dëshiron të grindet”, dhe në këtë mënyrë nxitet përmbytja. Shumë më vështirë është të kapërcehen “shqetësimet” fiziologjike nëse grindjet janë të shpeshta dhe rishtazi nxisin mosdurim.

Kjo, padyshim, është kthesa më e rrezikshme në martesë, ndryshim shkatërrues në bashkëshortësi. Çiftet e përmbytura fillojnë që gjithëkohën të mendojnë sa ma keq për partnerin e tyre dhe në mënyrë negative t'i transmetojnë krejt ato që partneri ka bërë moti kohë. Problemet e vogëla bëhen konflikte të mëdha; ndjenjat pandërprerë lëndohen. Me kohë, parnteri i përmbytur fillon që problemet në bashkëshortësi t'i shikoj seriozisht dhe nuk gjenë mënyrë se si t'i zgjidhë, pasiqë përmbytja rrënon çdo përpjekje për t'u zgjidhur gjërat. Nëse vazhdohet, biseda bëhet e pakuptimshme, dhe çifti vetë i zgjedhë ndjenjat problematike. Fillojnë të çojnë jetë të ndar, në esence jetojnë ndaras njëri prej tjetrit dhe ndihen në martesë të vetmuar. Hapi tjetër, thotë Gotman, më së shpeshti është divorci.

Pasojat tragjike të mungesës së shkathtësisë emocionale bëhen shumë më të dukshme në këtë rrugë drejtë divorcit. Pasiqë çifti gjendet ne rrethin vicioz të kritikave dhe urrejtjes, të mbrojtjës dhe kundërshtimit, të mendimeve shqetësuese dhe fundosjes emocionale, vjen deri te shkatërrimi i vetëvetëdijës dhe vetëkontrollës emocionale, mungesës së empatisë dhe pamundësisë që bashkëshortët njëri tjetrin ta qetësojnë.

BURRI: GJINI E NDJESHME

I kthehemi dallimeve të gjinis në jetën emocionale, të cilat janë dëshmuar si shkaktare të fshehura të divorit. Le të marrim në konsiderat zbulimin: madje edhe pas tridhjetë e pesë, e më shumë vitesh martese, ekzistojnë dallimet kryesore në mes burrit dhe gruas në raport me konfliktet emocionale. për dallim nga burrat, gratë në përqindje nuk hezitojnë të futen në grindje të pakëndshme bashkëshortore. Deri tek ky konkludim ka ardhur Robert Levenson(Robert Levenson) nga **University of Clifornia at Barkeley,** i cili me deklaratat e plotëfqishme të 151 çifteve bashkëshortore të cilët të gjithë kanë qenë në bashkëshortësi me kohëzgjatje të madhe. Levinson ka konkluduar se burrat unanimisht grindjet i konsiderojn të pahishme, madje edhe të neveritshme, dhe që shqetësohen gjatë mosmarrëveshjeve në bashkëshortësi, derisa gratë kësaj nuk i japin shumë rëndësi.(20)

Burrat janë, më tepër se gratë e tyre, të prirur për t'u fundosur nga emocionet negative; ndërsa në krahasim me gratë, më vrullshëm reagojnë ndaj kritikave të grave të tyre. Kur përmbyten, burrrat në masë të madhe tajojnë adrenalinën dhe niveli i saj është më i lartë tek burrat sesa tek gratë; burrrave më shumë kohë iu nevoitet që fiziologjikisht të rehabilitohen nga përmbytja.(21) ekziston mundësia që për këtë shkak edh tipi i mashkullit gjakëftoht dhe trim alla Klint Istvud(Clint Eastwood)paraqet prototipin e mashkullit i cili mbrohet nga ndjenjat e forta.

Gotman supozon se burrat janë të prirur të tërhiqen për t'u mbrojtur nga përmbytja; hulumtimi i tij tregon se kur tëriqen burrat në vete, pulsi i tyre bie për dhjetë rrahje në minut dhe iu mundëson të relaksohen. Por kjo është paradoksale, kur tërhiqen burrat, grave të tyre iu rritet pulsi deri në nivelin i cili tregon për shqetësimin e jashtëzakonshëm. Një lloj i këtillë i tangos limbistik, ku çdo gjini kërkon ngushllim në mënyra të ndryshme, çon deri tek kendëvështrimet shumë më të ndryshme në kofliktet emocionale, dhe derisa burrat dëshirrojnë të ikin, gratë e tyre i kërkojnë.

Sa ma shpesh që tërhiqen burrat, aq ma shpesh gratë i kritikojnë.(22) Kjo asimetri është rezultat i nevojës së grave ta kenë rolin e udhëheqëseve emocionale. Ato qartë përpiqen t'i thonë dhe t'i zgjidhin mosmarrëveshjet dhe vërejtjet, ndërsa burrat e tyre me pavullnet lëshohen në kundërshtime të nxehta. Porsa e vëren gruaja se burri i saj po tërhiqe numri dhe intensiteti i qortimeve rritete dhe fillon ta kritikoj. Nëse ai mbrohet dhe tërhiqet, ajo me urrejtje edhe më të madhe tërbohet, gjë që vetëm e forcon edhe ma shumë frustrimin. Nëse burri e kupron se ai është objekt i kritikës dhe urrejtjes së gruas, ai për vete do të filloj të mendoj se është viktimë e pafajshme dhe me të drejtë do të zemërohet, që tek ai do të nxisë përmbytje edhe më të madhe. Për t'u ruajtur, ai mbrohet dhe tërhiqet. Por, le të na kujtohet se kur tërhiqen burrat, gratë e tyre ndihen jokomod dhe të përmbytyra. Dhe sa më i madh që është numri i grindjeve bashkëshortore, aq më e madhe është edhe mundësia që të dalin jashtë kontrollës.

PËR BURRIN DHE GRUAN: KËSHILLË BASHKËSHORTORE

Pasi që e kemi kuptuar përfundimin e mundshëm të mënyrave të ndryshme me të cilat gratë dhe burrat i zgjedhin ndjenjat kontradiktore në martesë, le të pyetemi se çfarë çiftet mund të bëjnë për ta ruajtur dashurinë dhe besnikrinë të cilën e kanë ndije njëri për tjetrin – shkurtazi, çka mund ta ruaj bashkëshortësinë? Në bazë të studimeve të çifteve martesat e të cilëve jetojnë gjatë, këshilltarët bashkëshortor ofrojnë këshilla të posaçme për burra dhe për gra, si dhe disa rregulla të përgjithshme.

Në mënyrë gjenerale, burrave dhe grave iu nevoiten adaptimet e ndryshme emocionale. Këshilla për burrin është që mos t'i shmanget konflikteve, por ta kuptoj përse gruaja e tij nuk pajtohet, apo ankohet, ndoshta këtë e bënë për shkak të dashurisë, duke u përpjekur që ta mbaj lidhjen e shëndosh(edhe pse mund të ekzistojnë edhe motivet tjera për kundërshtimin e gruas). Nëse qortimet shtresohen, ato rriten për nga intensiteti, derisa mos të vij tek eksplodimi; pr nëse zgjidhen dhe largohen, presioni do të zhduket. Por, burrat duhet ta kuptojnë se zemërimi apo pakënaqësia nuk janë në kontinuitet me sulmin ndaj personalitetit – thjesht, emocionet e grave janë treguese me të cilat potencohet intensiteti i ndjenjave të tyre ndaj problemit të caktuar.

Burrat poashtu duhen me qenë të vëmendshëm dhe mos ta ndërprejnë shumë herë bisedën, duke ofruar zgjidhje praktike – zakonisht për gruan është më e rëndësishme që burri t'i dëgjoj vërejtjet e saj dhe të merr pjesë në ndjenjat e saj(edhe pse nuk është e obligueshme që të pajtohet me të). Ajo mund ta kuptoj se ai me këshillat e tij i ka mohuar ndjenjat e saja si të parëndësishme. Burrat të cilët janë në gjendje të qëndrojnë pranë grave gjatë sulmit të zemërimit, nuk duhet që vërejtjet e tyre t'i hedhin si të pavlershme, por iu ndihmojnë që ato të ndihen se janë të dëgjuara dhe të respektuara. Gratë kanë dëshirë të posaçme që ndjenjat e tyre të jenë pranuara dhe të respektuara si të vërteta, madje edhe nëse burrat nuk pajtohen. Gruaja do të qetësohet nëse ndiejnë se burri e ka dëgjuar dhe i ka vërejtur ndjenjat e saja.

Sa i përket grave, këshilla është gati e njëjtë. Pasi që problemi kryesor i burrave është që së tepërmi gratë e tyre thekshëm i theksojnë qortimet, grtë duhet që qëllimisht të investojnë mund dhe të kenë kujdes që mos t'i sulomojnë burrat e vet – mund të ankohen për veprën që e kanë bërë, por duke e slumuar personalitetin e tyre me kritika dhe urrejtje. Qortimet nuk janë sulm mbi personalitetin, ato janë qëndrime të shprehura qartë se si një reagim i caktuar është ofendues. Sulmi i ashpër ndaj personalitetit me siguri do ta nxitë burrin që të mbrohet apo kundërshtoj, e kjo do ta rritë dëshprimin dhe do ta intensifikoj konfliktin. Poashtu mund të ndihmoj nëse gruaja vërejtjen e vendos ne një kontekst më të gjërë dhe e bindë burrin në dashurinë e saj.

GRINDJA E DOBISHME

Në gazetën e mëngjesit është botuar paralajmërimi se si nuk duhet të zgjedhen mosmarrëveshjet. Marlen Lenik(Mrlen Lenick) ishte gringur me burrine saj Majkllin: ai kishte preferuar ta shikoj ndeshjen në mes **Dallas Cawboys** dhe **Philadelphia Eagles,** e ajo kishte kishte dashur t'i përcjellë lajmet. Kur ishe ulur ta shikoj lojën, zonja Lenik i kishte thënë se është mërzitur prej "këti futbolli" dhe ishte nisur në dhomën e fjetjes, kishte marrë revolen e kalibrit 38mm dhe dy herë kishte shtënë në të derisa ai kishte qenë në dhomën e pritjes duke e shikuar ndeshjen. Zonja Lenik është dënuar për tentim vrasje dhe është liruar me kaucion prej pesëdhjetëmijë dollarëve, për zotin Lenik kishin thënë se ishte në gjendje të mirë pasi që ishte shëruar nga lëndimet e mara të plumbave të cilët kishin depërtuar në stomak dhe kishin kaluar në lopatën e majtë dhe qafë.(23)

Edhe pse janë të rralla grindjet e këtilla violente – ato shtrenjët paguhen – ato paraqesin mundësinë e aplikimit të inteligjencës emocionale në bashkëshortësi. Për shembull, çiftet bashkëshortore shumëveçare mundohen që t'i përmbahen një teme dhe t'i japin shansë partnerit që në start ta shprehin mendimin e tyre.(24) Por, këto çifte bëjnë edhe një hapë të rëndësishëm përpara: ata tregojnë se e dëgjojnë njëri tjetrin. Pasi që partneri i ofenduar dëshiron të jetë i dëgjuar, me veprimin e empatisë suksesshëm do të ulet tensionimi.

Ajo e cila me të vërtetë u mungon çifteve të cilat janë para divorcit, është përpjekja që gjatë grindjes të ulet tensionimi. Zgjidhja e problemit apo pamundësia që marrëdhëniet të përmirësohen paraqesin dallimin kryesor në mes çifteve të shëndosha dhe atyre që eventualisht do të divorcohen.(25) Mekanizmat e qetësimit të cilat ndikojnë në atë që konflikti mos të intensifikohet deri në "shpërthim"të kobshëm, shihen në veprimet e thjeshta, siç janë bisedat për problemin në fjalë, ngushllimi dhe ulja e tensionimit. Këto veprime emocionale janë të ngjashme me termostatin emocional i cili parandalon që ndjenjat të valëzohen dhe të shkapërderdhen dhe i mundëson partnerit që të përqëndrohet në vetë problemin.

Njëra prej strategjive të zakonshme e cila e ndihmon për t'u ruajtur bashkëshortësia nuk qëndron në paraqitjen e problemeve të caktuara – rritja dhe edukimi i fëmijëve, seksi, parat, mbajtja e shtëpisë – për të cilat çiftet bien në konflikt, por në kultivimin e përbashkët të inteligjencës emocionale e cila e rritë shansën që problemet të zgjidhen. Shumica e aftësive emocionale – kryesisht, shkathtësia për ta qetësuar vetveten(dhe për ta qetësuar partnerin tuaj), empatia dhe dëgjimi i vëmendshëm –ua mundëson çifteve që suksesshëm t'i zgjidhin mosmarrëveshjet. Ato mundësojnë mospajtimin e shëndosh, "grindjen e dobishme" me ndihmën e të cilës bashkëshortësia

do të përparoj dhe e cila do të ndikoj ne tejkalimin e mospajtimeve, të cilat nëse shumohen mund ta rrënojnë bashkëshortësinë.(26)

Natyrisht, asnjëra prej shprehive emocionale nuk ndryshon brenda nate; nevoitet zgjuarsia dhe këmbëngulsia madje edhe në detajet më të imëta. Çiftet do të mund të bëjnë ndryshime thelbësore po qe se janë të motivuar për tentim. Numri më i madh i reagimeve emocionale deri tek të cilat arrihet në bashkëshortësi, modelohet që nga fëmijëria dhe mësohet përmes lidhjeve më intime model të cilët i kemi prindërit tanë, e mandje në format më të ndërlikuara lajmërohen në bashkëshortësi. Në këtë mënyrë jemi të përgatitur në shprehit e caktuara emocionale – reagimet e shpejta ndaj ofendimeve apo qetësimi në shenjën e parë të konfliktit – për të cilat kemi mund të betohemi se nuk do t'i përsërisim sikur prindërit tanë.

QETËSIMI

Çdo emocion i fortë buron nga impulsi për të reaguar; mbikëqyrja e këtyre impulseve është bazë e inteligjencës emocionale. Kjo është posaçërisht e vështirë të bëhet në lidhjet dashurore, në të cilat hymi me tërë qenien tonë. Reagimet të cilat me atë rast krijohen në marrëveshje me dëshirat dhe frikat tona më intime – të jemi të dashur dhe të respektuar, t'i frikësohemi ndarjes apo lëndimeve emocionale. Habitë fakti se gjatë grindjeve bashkëshortore sillemi sikur e kemi jetën në rrezik.

Prapëseprapë, nuk arrihet deri tek zgjidhja pozitive nëse burri dhe gruaja gjenden në shkallën më të lartë të sulmit emocional. Shkathtësia bazike bashkëshortore qëndron në atë që partnerët të mësojnë për t'i qetësuar ndjenjat e valëzuara personale. Në thelb, kjo do të thotë të zotërohen me shkathtësinë e cila do të na çliroj nga përmbytja e cila e nxitë sulmin emocional. Për shkak se janë, aftësitë për të dëgjuar dikë tjetër, të mendojmë dhe të flasim, të zvogëluara gjatë sulmit emocional, qetësimi paraqet një veprim jashtëzakonisht efikas pa të cilin problemet edhe më tej nuk do të mund të zgjidhen.

Çifti i vëmendshëm mund të mësojë ta përcjellë punën e zemrës për çdo pesë minuta gjatë konfliktit, duke e prekur pulsin në arterien karotide, disa centimetra nën vesh dhe nofullën e poshtme(njerëzit të cilët merren me aerobik shumë lehtë këtë e mësojnë).(27) Numroni rrahjet e pulsit pesëmbdhjetë sekonda dhe shumëzoni mee katër për ta fituar numrin e rrahjeve në minut. Gjendja e qetësimit duhet ta paraqet gjendjen optimale; për shembull, nëse pulsi rritet për dhjetë rrahje në minute në relacion me gjendjen optimale, kjo është shenjë se vjen deri tek përmbytja. Kur pulsi rritet deri në atë masë, çifti duhet të ndahet për njëzet minuta për t'u qetësuar para zgjidhjes përfundimtare. Madje edhe ndarja pesë minutëshe mund të mjafton, për përmirësimin e parë fiziologjik nevoitet shumë më gjatë. Siç e kemi parë në kapitullin e V, zemërimi i grumbulluar nxitë zemërimin shtesë; e gjatë pushimit më të gjatë trupi mund të këndellet nga shqetësimi paraprak.

Çiftet të cilët me arsye mendojnë se është e pahishme të matet pulsi gjatë grindjes, duhet të merren vesh për ta ndërpre konfliktin në shenjën e parë të përmbytjes në cilindo partner. Gjatë kohës së ndërprerjes, qetësimi mund të arrihet me teknikat e relaksimit apo aerobikut(si dhe me cilëndo metodë të cilën e kemi cekur në kapitullin e V), e të cilat ndihmojnë që partnerët të relaksohen pas tensionimit emocional.

VETËBISEDA DEKONTAMINUESE(SHËRUESE)

Pasi që përmbytja është shkaktuar nga mendimet negative ndaj partnerit, do të ndihmoj nëse burri dhe gruaja drejtëpërsëdrejti e përgënjeshtrojnë kritikën e ashpër e cila i ka shqetësuar. Ndjenjat siç janë: “Unë këtë më nuk mund ta duroj”apo”Nuk e meritoj të sillesh në këtë mënyrë me mua”, janë parulla të viktimës së pafajshme apo të partnerit me të drejtë të zemëruar. Sikur qe e potencon psikologu kognitiv Aron Bek, burri dhe gruaja mund të çlirohen nga mendimet e këtilla nëse bëhen të vetëdijshëm atyre dhe i përgënjështrojnë ato, para se të zemërohen dhe ofendohen.(28)

Për këtë arsye është e domosdoshme të mbikëqyren mendimet e ngjajshme dhe të dyshohet në to: qëllimisht duhet bërë përpjekje që të rikujtohen çastet dhe rrethanat të cilat mund t’i përgënjeshtrojnë. Për shembull, gruaja që mendon “atij nuk i intereson se çfarë dua unë – gjithmonë është i tillë vetjak”, mund ta redifinoj mendimin, duke rikujtuar morin e gjërave të cilat burri i saj i ka bërë me kujdes për të. Kjo ja mundëson asaj që ta ndryshoj mendimin: “Por prap, ai ndonjëherë është i kujdesshëm ndaj meje, edhe pse këtë që e ka bërë tash nga pakujdesia më ka tronditur.” Mendimi i parë vetëm e nxitë zemërimin dhe lëndimin, ndërsa formilimi i dytë krjonë mundësi për ndryshime dhe zgjidhje pozitive për problemin.

BISEDA DHE DËGJIMI I PAMBROJTUR

Ai: “Ti po bërtet!”

Ajo: “Natyrisht se bërtas – s’ke dëgjuar asnjë fjalë nga ajo që thash. Ti thjesht, nuk po dëgjon.”

Dëgjimi është shkathtësi e cila çiftet i mbanë të bashkuar. Madje edhe në vlugun e mospajtimeve, kur dy bashkëshort janë emocionalisht të shqetësuar, ata përkundër zemërimit mund ta dëgjojnë njëri tjetrin apo të përgjigjen me gjestikulim si shenjë pajtimi me partnerin. Çiftet para divorcit janë të preokupuar me zemërimin dhe përqendrohen në imtësitë më të vogëla të problemit dhe nuk janë në gjendje të dëgjojnë – por as të përgjigjen – në cilindo propozim të cilin partneri mund ta ofroj. Qëndrimi mbrojtës i atij i cili dëgjon bëhet një lloj i injorimit apo mospranimit momental të qortimit të bashkëshortit dhe ndaj kësaj reagon sikur ndaj sulmit, ne vend se të përpiqet ta ndryshoj sjelljen. Natyrisht, gjatë grindjes atë që e thotë bashkëshorti më së shpeshti është në formë të sulmit dhe të thuhet ndryshe vështirë është të kuptohet, posaçërisht nëse janë të shprehura me urrejtje të theksueshme.

Madje edhe në raastin më të keq, çifti mundet qëllimisht të mos reagoj në atë që dëgjon dhe nuk i përfillë pjesët negative dhe qëllimkeqe të grindjes – tonin e pakëndshëm, ofendimet, vërejtjet përbuzëse – dhe ta dëgjoj porosinë kryesore. Në këtë përpjekje ndihmon nëse bashkëshortët mund t’i vërejnë gabimet e dyanëshme dhe në mënyrë implicite e bëjnë me dije se sa për ta është i rëndësishëm problemi – lloj kërkese për t’u përqendruar vëmendja. Nëse klithma: “Për hirë të Zotit, a do të **ndalesh** të mos më ndërpresh!”, ai do të mund të përgjigjet apo mos të përgjigjet në sarkazmën e saj: “Në rregull, hajde kryje.”

Empatia është metodë më efikase e dëgjimit të pambrojtur: esencialisht të njihen ndjenjat të cilat janë **themel** të asaj që është thënë. Siç e kemi parë në kapitullin e VII, për ta ngushëlluar me të vërtetë njëri bashkëshort tjetrin, është e domosdoshme që të qetësohet deri tek pika kur bëhet mjaft i përmbajtur për të qenë në gjendje t’i dalloj ndjenjat e bashkëshortit tjetër. Pa këtë adaptim fiziologjik, bashkëshorti nuk do të ketë

sukses t'i njoh emocionet e bashkëshortit tjetër. Empati zhduket nëse ndjenjat e njeriut janë aq të forta saqë e pamundësojnë harmonizimin fiziologjik dhe i forcojnë të gjitha tentimet tjera.

Metoda efikase e dëgjimit emocional, quhet **mirroring-**"pasqyrim", më së shpeshti aplikohet ne terapinë bashkohore. Nëse njëri nga bashkëshortët vënë vërejtje, tjetri e përsërit ashtu si e ka kuptuar ai vet, duke u përpjekur ta kuptoj jo vetëm mendimin, por edhe ndjenjat përcjellëse. Me "pasqyrim"bashkëshorti e teston bashkëshortin tjetër se a e ka kuptuar drejt, e nëse jo përpiqet edhe një herë, derisa mos të zbulohen ndjenjat e vërteta – kjo mund të duket e thjeshtë, por habitë pakti se sa vështirë realizohet.(29) Efikasiteti i sakt i "pasqyrimit" nuk është vetëm në ndjenjën se bashkëshorti ju ka kuptuar, por edhe në njohjen e juaj se jeni në harmoni emocionale me bashkëshortin. Me këtë nganjëherë pengohet ngrindja apo ndërpritet fjalosja mbi mospajtimin e cila mund të rezultojë me grindje.

Arti i dëgjimit të pambrojtur i ndihmon çiftet që të përqendrohen në atë që është thënë me kritikën e caktuar, në vend se të kalojnë në sulmin e personalitetit. Psikologu Hajm Zhino(Haim Ginott), themelues i programit për komunikimin efikas, rekomandon formulën "XYZ" si më të suksesshmën në rastin e vënjës së vërejtjes: "Kur ke bërë X, jam ndier y, e ma shumë kisha dashtë po ta kishe bërë Z". Për shembull: "Kur nuk më ke lajmëruar se do të vohohesh për darkë, jam ndier e poshtëruar dhe e zemëruar. Kisha dashtë të më lajmërosh se do të vonohosh", në vend se të thuehet "Ti bir bushtre je i pasjellshëm", që është arsyja më e shpesht rreth të cilës çiftet e fillojnë grindjen. Shkurtazi, biseda e hapur e ndalon dhunën, kërcënimin dhe ofendimin, si dhe format e shumta të mbrojtjes – ndjesat, mospranimi i përgjegjësive, qortimi kundërsulmues, dhe të ngjashme. Empatia në këtë rast është mjet efikas.

Në fund, dashuria dhe respekti zhdukin armiqësinë në bashkëshortësi, si dhe në jetë në përgjithësi. Mënyra me eikase për ta qetësuar grindjen është që partnerit t'ia bëni me dije se si jeni në gjendje që gjërat t'i shikoni nga një këndvështrim tjetër i cili për të mund të jetë i rëndësishëm, edhe nëse ju me këtë nuk pajtoheni. Mënyra tjetër është që ju të merrni përgjegjësinë apo madje edhe të kërkoni falje nëse e shihni se nuk keni të drejtë. Më së paku, dëshmimi do të thotë që partnerit t'i tregoni se e dëgjoni dhe se i respektoni ndjenjat e tij, madje edhe nëse nuk pajtoheni me deklaratën: "E shoh se je i shqetësuar". Në rastet tjera, kur nuk grindeni, mirënjohjen mund ta shprehni me kompliment, lavdata me diçka që tek partneri e vlerësoni. Natyrisht, mirënjohja dhe pajtueshmëria janë mënyra për t'i ndihmuar partnerit që të qetësohet dhe kështu krijoni kapital emocional të ndjenjave pozitive.

USHTRIMET

Këtë metoda duhet aplikuar gjatë konflikteve më të mëdha kur jemi emocionalisht shumë të tensionuar dhe duhet t'i përsërisim për të qenë të gatshëm të na ndihmojnë kur na nevoiten më së shumti. Arsya është në atë se truri emocional merr pjesë në këtë reagime rutinore të cilat i kemi mësuar shumë herë në jetë gjatë momenteve të përsëritura të zemërimit apo ofendimit, dhe kështu ato janë bërë dominante. Në kësi lloj çastesh me vështërsi reagojmë qetë. Pasi që kujtimet dhe reagimet kanë karakter të jashtëzakonshëm emocional. Nëse na është i panjohur reagimi qetësues emocional apo i "paushtruar", shumë është vështirë ta aplikojmë kur jemi të shqetësuar. Por, nëse reagimi ushtrohet ashtu që të bëhet automatik, do të kemi ma shumë mundësi të gjejmë zgjidhje gjatë

konfliktit emocional. Për këtë arsye, metodat e lartëpërmendura duhet të provohen dhe të apikohen gjatë konflikteve stresike, si dhe gjatë kohës së grinndjeve të “nxehta”, nëse me to arrihen reagimet e dëshiruara fillestare(e jo të bëhet reagimi i dytë i vonuar) në repertuarin e lidhjeve emocionale. në esencë, këto kundërmasa të divorcit paraqesin pak, përsosjen poltësuese të inteligjencës emocionale.

X
MENAXHIMI ME ZEMËR

Melburn MekBrum(Melburn McBroom) kishte qenë shef dominanët, me temperamet nga i cili ishin frikësuar kush kishte punuar me të. Ky shënim do të ishte i parëndësishëm sikur MekBrum të kishte punuar në ndonjë fabrikë apo zyrë. Mirpo,MekBrum kishte qenë pilot aeroplani.

Një ditë të vitit 1978, aeroplani ishte afruar Portland-it, në shtetin Oregon, kur Mekbrumi kishte vërejtur se kishte problem me sistemin e aterimit. Për këtë arsye ai kishte vendosur ta bëj një manovrim dhe kishte qarkuar rreth pistës në lartësi të madhe, duke u përpjekur ta rregulloj prishjen në sistemin e aterimit.

Derisa MekBrum kishte qenë i preokupuar me sistemin e aterimit, niveli i karburantit kishte rënë, duke iu afruar pikës zero. Por kopiloti, i frikësuar nga temperamenti gjaknxehtë i Mekbrum-it, asgjë s'kishte thënë, edhe pse ishte afruar katastrofa. Aeroplani ishte rrëzuar dhe dhjetë njerëz kishin pësuar.

Sot kjo ngjarje iu tregohet si një paralajmërim në trajnim për fluturime të sigurta pilotëve të aviacionit.(1) Në 80% të aksidenteve ajrore, pilotët kanë bërë gabime të cilave kanë mundur t'iu shmangen po qe se kishte bashkëpunuar ekipazhi. Puna ekipore, komunikimi i hapur, bashkëpunimi. Dëgjimi dhe respektimi i mendimit të tjetrit, janë themele të inteligjencës sociale, të cilat tash potencohen gjatë trajnimit të pilotëve, krahas njohurive teknike.

Kabina e pilotit është mikrokozmos si çdo organizat tjetër punuese. Gabimi vdekjeprurës gjatë fatkeqësisë së aeroplanit, efektet shkatërruese të moralit të ulët, bashkëpunëtorët e frikësuar dhe shefat arrogant – si dhe dhjetra mangësi të tjera emocionale në vendet e punës – në të shumtën kalojnë të pavërejtura nga ana e atyre të cilët nuk marrin pjesë në punë. Por pasojat janë të dukshme – produktiviteti i zvogëluar, numri i rritur i tejkalimeve të afatit, gabimet në fatkeqësi, si dhe kalimi i numrit të madh të punëtorëve rrethana të përleqveshme. Çmimi pashmangshëm duhet të paguhet për shkak të nivelit të ulët të inteligjencës emocionale në punë. Nëse mungesa e inteligjencës emocionale rritet, kompanitë falimentojnë dhe zhduken.

Dobia e inteligjencës emocionale është ide relativisht e re në biznes të cilën menaxherët me rezistim e pranojnë. Hulumtimi, në të cilin janë përfshirë 250 ndërmjetësues të kompanive dhe menaxher, ka treguar sesi shumica mendojnë se puna e tyre është e vështirë dhe se kërkon "mendje por jo edhe zemër". Shumë prej tyre kanë deklaruar se empatia apo ngushllimi ndaj të punësuarëve mund t'i rrezikojnë synimet e organizatës. Njëri prej tyre ka thënë se është absurde të ngushllohet me ata të cilët punojnë për të – kishte me qenë, kishte thënë ai, "vështirë të dalësh në krye me njerëz". Te tjerërt kanë kundërshtuar se nëse nuk i shtypin emocionet, nuk do të jenë në gjendje të marrin vendime "përgjegjëse" të cilat puna i kërkon – edhe pse me siguri ato vendime do t'i kishin miratuar në mënyrë njerëzore.(2)

Ky hulumtim është bërë gjatë viteve të 70-ta kur rrethanat në punë kanë qenë krejtësisht tjera. Unë mendoj se qëndrimet e këtilla janë të vjetruara, luks i kohërave të kaluara; vendosja e inteligjencës emocionale në piedestal në vendin punës dhe në treg paraqet idenë e re dhe përparimtare. Siç më ka thënë Shoshona Zubov(Shoshona Zuboff), psikologe nga **Harvard Business School;** "…në këtë shekull korporatat kanë pësuar ndryshime radikale, e me këtë ka ardhë deri tek transformimi adekuat në planin

emocional. Shumë ka zgjatur periudha e dominimit menaxherial në hierarkin e korporatave, kur janë shpërblyer dhe lavdruar shefat manipulator dhe dhunshëm të disponuar. Por, kjo herarki strikte ka filluar të bie gjatë viteve të 80-ta për shkak të presionit të dyfisht globalizimit dhe informatikës. Kryelartët paraqesin simbolin e kororatave të kaluara; virtuoziteti dhe shkathtësitë interpersonale janë e ardhmja e korporatave".(3)

Disa prej shkaqeve janë të dukshme – paramendoni pasojat ndaj grupës punuese nëse dikush nuk është në gjendje të përmbahet e të mos vloj nga zemërimi apo nëse nuk ka ndjenja emocionale ndaj kolegëve. Të gjitha pasojat dëmtuese të mendimit të ankthshëm, të cilat i kemi analizuar në kapitullin e VI, janë prezente dhe të dukshme në vendin e punës: njerëzit kur janë të shqetësuar nuk mbajnë mend, nuk janë prezent me mendje, nuk janë në gjendje të mësojnë apo kthjellët të marrin vendime. Siç ka thënë një konsultatnt për menaxhim: "nga stresi njerëzit budallallosen".

Nga ana poziitive, imagjinoni përparësitë në punë nëse jeni të njoftuar me shkathtësitë kryesore emocionale – t'i adaptoheni ndjenjave të bashkëpunëtorëve, t'i zgjidhni mosmarrëveshjet para se ato të grumbullohen edhe më tepër, për të qenë në gjendje që gjatë orarit të punës të arrihet gjendja "fllou". Udhëheqja nuk është dominim por art për t'i bindur njerëzit që të punojnë për të arritur të dëshiruarën. Poashtu, edhe në kuptimin e menaxhimit të karieres personale, ajo mund të jetë kuptueshmëria esenciale ne njohjen e ndjenjave tona më të thella mbi atë me të cilën merremi – dhe me të cilat ndryshime mund të kënaqemi sinqerisht në punën tonë.

Disa aspekte më pak të dallueshme të shkathtësive emocionale dalin në planin e parë të aftësive punuese të cilat do të sjellin ndryshime të rëndësishme në vendin e punës. Do të jem më i qartë nëse i demostroj tri aplikimet e inteligjencës emocionale: aftësia për t'u menjanuar pakënaqësia me ndihmën e këshillave miqësore, krijimi i atmosferës në të cilën dallimi do të respektohet dhe nuk do të jetë burim i mospajtimit, si dhe lidhshmëria pozitive e njerëzve.

KRITIKA SI VEPRIM "NUMËR NJË"

Si inxhinier i talentuar, i cili ka punuar në planin zhvëllimor të softver programit, tash ja ka prezentuar rezultatet e punës së ekipës së tij nënkryetarit të kompanisë e cila është marrë me inovacionet e projekteve. Bashkëpunëtorët të cilët, se bashku me të, me javë të tëra kanë punuar jasht orarit, kanë qenë krenar që do t'i paraqesin rezultatet e punës së tyre të mundimshme. Por, kur inxhinieri ka përfunduar prezantimin, nënkryetari me sarkazmë iu ishte drejtuar dhe e kishte pyetur: "Ju a dje e keni mbaruar gjimnazin a? Këto matje janë të pakuptimta. Kurrë nuk do ta shohin tavolinën time."

Gjatë pjesës së dytë të mbledhjes inxhinieri kishte ndejtur i zemëruar, deri në palcë i lënduar dhe i turpëruar, dhe kishte heshtur. Bashkëpunëtorët nga timi i tij kishin vërë vërejtje të pahishme dhe thumbuse në mbrojtjën e punës së tyre. Nënkryetari mandej përnjëherë kishte ndërprerë mbledhjen, duke i lënë njerëzit e zemëruar dhe të hidhëruar.

Dy javët e ardhshme inxhinieri kishte qenë i preokupuar me vërejtjen të cilin ia kishte dhënë nënkryetari. I pakurajuar dhe depresiv, kishte qenë i bindur se më kurrë nuk do të merrë punë të rëndësishme në kompani dhe kishte menduar për dorëheqjen, edhe pse kënaqej në punën e tij.

Më në fund, inxhinieri kishte shkuar në bisedë tek nënkryetari, duke e përkujtuar në mbledhjen e fundit, për vërejtjen e tij, dhe efektet rrënuese që kanë pasuar. Mandej

vëmendshëm kishte pyetur: “Jam pak sa i habitur me qëllimet e juaja. Mendoj se nuk keni dashur vetëm të më poshtroni – por keni menduar edhe diçka tjetër.”

Nënkryetari ishte habitur, nuk kishte supozuar se vërejtja e tij, të cilën e kishte konsideruar si të parëndësishme, mund të jetë aq shkatërruese. Në të vërtetë, ai kishte menduar se programi i softverit premton, por duhet përpunuar – nuk kishte dashur në tërësi ta ç’vlerësoj. Kishte thënë se thjesht nuk e kishte kuptuar se a e ka ofenduar dikë apo pahishëm ka reaguar. Dhe për shtyerrjen e afatit i kishte kërkuar falje.(4)

Bëhet fjalë për **feetback –** mënyrën në të cilën njerëzit e pranojnë informacionin e cila ka rëndësi thelbësore për vazhdimin e punës së tyre. Kuptimi origjinal i feedback-ut(me tutje ne tekst – lexo fitbek) në teorinë e sistemeve është njohja me shënimet mbi atë se në çfar mënyre një pjesë e sistemit funksionon, me atë rast nënkuptohet se një pjesë ka influencë në tërë sistemin, dhe se çdo pjesë që “devijon” nga kursi kryesor mund të ndërrohet me më të mirë. Në kompani gjithsecili është pjesë e sistemit, derisa fidbeku është venë pulsuese e kompanisë – bartës i informacioneve i cili i vetëdijeson njerëzit se janë duke e kryer punën mirë, apo ndoshta duhet ta përfeksionojn apo krejtësisht ndryshe ta planifikojn. Pa fidbek njerëzit mbesin në errësirë; ata nuk dinë se çfarë shefi i tyre kërkon, çfarë bashkëpunëtorët mendojnë për ta, dhe se çfarë pritet nga ata, derisa, me kohë, problemet sa vinë e rriten.

Në njëfarë mënyre, kritika është njëra prej detyrave “kryesore” të cilën menaxheri duhet ta bëj. Edhe pse nuk trimëron. Megjithatë, si në rastin e nënkryetarit sarkastik, ekziston numër i madh i menaxherëve të cilët nuk e kanë zotëruar mjeshtërinë themelore – fitbek-un.

Çmimi është i lartë për këtë lloj mungese: sikur që është shëndeti emocional i çiftit bashkëshortor që varet nga tejkalimi i mosmarrëveshjeve, gjithashtu edhe efikasiteti, kënaqësi dhe produktiviteti i njerëzve në punë varet nga mjeshtëria për t’i tejkaluar problemet. Aq më tepër, mënyra sesi shqiptohet dhe pranohet kritika do të ketë influencë në kënaqësinë të cilën njerëzit e kanë në punë, me bashkëpunëtorë dhe me eprorë.

MËNYRA MË E KEQE PËR TA MOTIVUAR DIKË

Peripecitë emocionale si ato në bashkëshortësi ndodhin edhe në vendin e punës dhe ngjajshëm shfaqen. Kritika më përpara kuptohet si sulm personal sesa si vërejtje kah e cila duhet të orientohemi; aty inkuadrohen edhe **ad hominem** akuzat, grumbullimi i urrejtjeve, sarkazmave dhe neveritjeve; edhe njëra edhe tjetra mënyrë çojnë kah marrja e qëndrimit mbrojtës, ikja e përgjegjësisë dhe, në fund, në mosinteresim apo rezistim zemërues pasiv i cili është rezultat i ndjenjës se ndaj juve nuk janë sjellur në mënyrë adekuate. Aq më tepër, njëra nga format më të zakonshme të kritikës destruktive, tregon nje konsultant biznesi, është e përgjithësuar, një deklarat e pabazuar: “Të tërën e ka prishë”, e thënë më një tonë sarkastik dhe të zemëruar, e cila nuk na jep mundësi pët t’u përgjigjur, por as propozim se si gjërat të rregullohen. Pesonit të cilit kritika e tillë e adresohet është i pandihmuar dhe i zemëruar. Sa i përketë inteligjencës emocionale, kritika e këtillë është dëshmi se njeriu nuk dinë së çfarë ndjenja do të nxisë tek tjetri, dhe se nuk është i vetëdijshëm efektit fatal të këtyre ndjenjave në motivimin, energjinë, besimin në njohjen e punës së tij.

Dinamika e ngjajshme destruktive është vërtetuar edhe gjatë studimit të sjelljeve të menaxherëve të cilët kanë qenë të lutur që t’i rikujtojnë çastet kur i kanë bërtitë të punësuarëve apo gjatë grindjeve kanë sulmuar personalitetin e tyre.(5) Pasojat e sulmit të

zemërimit kanë qenë të ngjajshme me ato të çifteve bashkëshortore: punëtorët të cilët janë qortuar me zë të lartë zakonisht janë tërequr, kanë kërkuar falje apo i kanë ikur përgjegjësisë. Apo janë tërhequr në vete, duke iu shmangur çdo kontakti me menaxherin. Po t'i kishte vëzhguar Xhon Gotman me "mikroskopin emocional" të cilin e ka përdorë duke i studiuar çiftet bashkëshortore, punëtorët e zemëruar, padyshim, se do të kishin reaguar si viktimat e pafajshme apo "me të drejtë të zemëruar", ka qenë karakteristikë për meshkujt dhe femrat të cilët kanë qenë të sulmuar padrejtësisht. Po të ishin bërë matjet psikologjike, ata to ta kishin shfaqur "përmbytjen" e cila është e shkaktuar nga sjelljet e lartëpërmendura. E menaxherët do të ishin shqetësuar dhe do të ishin ndier edhe më tepër të provokuar nga këto reagime, që në botën e biznesit do të thotë të fillohet procesi i cili mbaron me shkarkim nga puna të punëtorëve – sinonim për divorce në botën e biznesit.

Aq më tepër, gjatë ekzaminimit të 108 menaxherëve dhe punëtorëve, kritika ka qenë burim i mosbesimit, konflikteve mes vete dhe mospajtimit rreth pozitës dhe rrogës.(6) Ekspermenti i cili është kryer në **Rensselaer Polytechnic Institute** tregon se në çfarë mase kritika e rreptë është rrënuese në marrëdhëniet reciproke në organizaten punuese. Duke simuluar, vullnetarët kanë marrë për detyrë ta zbulojnë reklamën për shamponin e ri. Vullnetarit-bashkëpunëtorë iu është duhur të vlerësoj propozimin për reklamë; në të vërtetë, vullnetarët kishin qenë të kritikuar në dy mënyra qëllimisht të sajuara. Mënyra e parë është shfaqur me shumë konsiderat dhe vëmendje. Por në mënyrën tjetër janë kërcnuar dhe ofeenduar për mangësit personale, duke i ndërlidhur edhe vërejtjet: "As mos provo; duket se asgjë nuk dinë të bësh si duhet" apo "Ndoshta është kjo mungesë e talentit. Duhet dikush tjetër ta bëj këtë."

Natyrisht, ata që kanë qenë të sulmuar, janë tensionuar, zemëruar dhe kanë kundërshtuar duke thënë se në të ardhmen do ta refuzojnë bashkëpunimin me personat që i kritikojnë. Shumë prej tyre kanë theksuar se në tërsi dëshirojnë t'i shmangen kontakteve – me fjalë tjera, janë tërhequr. Për shkak të kritikës së ashpër njerëzit aq shumë demoralizohen saqë e ndërprejnë angazhimin total në punë, që bëhet rrënuese, ata thonë se thjeshtë nuk jnaë në gjendje ta kryejnë punën ashtu si duhet. Sulmi ndaj personalitetit kishte qenë fatal dhe ua kishte shkatërruar moralin.

Shumë menaxher janë të prirur për kritika dhe të kursyeshëm në lëvdata, kështu që të punësuarit kanë ndjenjën se ata iu drejtohen vetëm kur gabojnë. Prirja ndaj kritikës është e shpehur tek menaxherët të cilët një kohë të gjatë nuk i ofrojnë përkrahje të punësuarëve. "Shumë probleme në sjelljet e të punësuarëve nuk lindin përnjëherë", vërenë J.R.Larson(J.R.Larson), psikolog nga **University of Illinois at Urbana.** "Kur shefi me kohë nuk tregon se çfarë ndiejnë, pakënaqësia e tij ngala rritet dhe një ditë ai e shfryen zemërimin. Po ta kishte bërë vërejtjen më heret, i punësuari do të kishte pasur mundësi ta përmirësoj gabimin. Njerëzit rëndom kritikojnë kur problemi e arrinë kulminacionin apo kur janë tepër të zemëruar për t'u përmbajtur. Dhe mandje ata kritikojnë në mënyrën më të keqe, me tonë thumbues sarkastik, duke i rikujtuar vargun e qortimeve të cilat i kanë ruajtur në vete apo i kanë heshtur. Ndërsa të kritikuarit për t'u revanshuar zgjedhin zemërimin. Kjo është mnyra më e keqë për ta motivuar dikë."

KRITKA E SHKATHTË

T'i marrim parasysh alternativat.

Kritka e shkthtë mund të bëhet mesazhi më i mirë të cilin menaxheri e dërgon. Për shembull, atë që nënkryatari i urrejtur ka mundut t'ia thotë inxhinierit të softverit, e nuk e

ka bërë: “Në këtë periudhë vështërsira kryesore është se plani juaj do të zgjasë shumë dhe do t’i rrisë shpenzimet. Dua që edhe një herë të mendoni për projektin, posaçërisht sa i përketë detajeve të zhvillimit të softverit dhe shqyrtone se a mundet puna më shpejt të kryhet.” Një mesazh i këtillë përcjellë kuptim të kundërt në krahasim me kritikën destruktive: në vend se të bëhet shkaktare e pandihmesës, zemërimit dhe protestës, ajo ofron shpresë se gjërat do të lëvizin në të mirë dhe me të propzohet plani se si të kryhet projekti.

Kritika e shkathtë është e orientuar në të mirë që njeriut e ka bërë dhe ma shumë ndihmon sesa kritika ndaj personalitetit për shkak të punës së dobët të kryer. Siç e vërenë Larson: “Me sulm ndaj personalitetit – kur dikujt i thoni se është i paaftë apo budalla – do ta gaboni cakun. Në të njëjtën kohë individin e detyroni që të mbrohet, kështu që ai më nuk është në gjendje të dëgjojë aapo t’ju përcjellë se çfarë i keni thënë për mënyrat me të cilat më së lehti mund t’i kryejë punët.” Natyrisht këshillat janë identike edhe në rastet e çifteve bashkëshortore të cilët mosmarrëveshjet i zgjidhin.

E sa i përketë motivimit, njerëzit po qe se besojnë se dështimet janë rezultat i anomalisë së tyre të pandryshueshme, ata humbin shpresën dhe heqin dorë nga përpjekjet. Mbane mend, bindja optimiste qëdron në faktin se gabimet dhe mossukseset duhet shpjeguar si rezultat i rrethanave të pavolitshme të cilat ju mund t’i ndryshoni në të mirë.

Heri Levinson(Harry Levinson), psikoanalist i cili është bërë konsultant i korporatës, i jep këto këshilla për artin e kritikës e cila reciprokisht gërshetohet me artin e lavdërimit:

- **Përcaktohuni.** Zgjidhne konfliktin e rëndësishëm, ngjarjen e cila ilustron problemin kyç të cilin patjetër duhet zgjidhur, apo ndonjë lloj anomalie, siç është joeksperienca e cila pamundëson që disa punë të kryhen me sukses. Njerëzit demoralizohen vetëm kur dëgjojnë se “diçka” kanë bërë keq, e gjatë kësaj nuk i dinë detajet të cilat mund t’ju ndihmojnë që gabimet t’i përmirësojnë. Përqendrohuni në detaje, i thuani personit se çfarë ka bërë mirë, e ku ka gabuar, dhe në cilën mënyrë po i njëjti gabim mund të përmirësohet. Mos bishtnoni dhe mos u bëni të pasinqertë apo dykuptimorë: në këtë mënyrë do ta ngatërroni mesazhin e drejtë. Natyrisht, kjo i ngjanë këshillës e cila ka qenë e adresuar çifteve bashkëshortore sipas formulës “XYZ” që ka të bëj me mosmarrëveshjet: saktsisht tregoni se ku qëndron problemi, çfarë ka aty të keqe dhe si ndiheni për shkak të tij, dhe çka mund të ndryshohet. Levenson potencon: “Detajet poashtu janë të rëndësishme edhe me rastin e kritikës edhe të vërdrimit. Nuk dua të them se lavdrërimi i rastësishëm nuk ka influencë, por tek njeriu nuk ndikon aq shumë, dhe se asgjë nuk mund të mësojë nga kjo.(7)
- **Ofroni solucion.** Kritika, si dhe të gjithë fitbekët e dobishëm, duhet të jenë të orientuara në zgjidhjen e problemit. Në të kundërtën, njeriu do të jetë i pakënaqur, i demoralizuar dhe i pamotivuar. Kritka mund të hapë rrugë drejtë mundësive dhe alternativave të cilave personi nuk iu është vetëdijesuar, apo t’i tregojnë për mangësitë të cilave duhet t’i kushtojë vëmendje – por ai gjathshtu duhet t’i inkuadroj edhe propozimet për zgjidhjen e problemit.
- **Të jeni prezent.** Kritika, si edhe lëvdrimi, bëhen më efikase kur e shqiptoni personalisht, fytyrë në fytyrë. Njerëzit të cilët e kanë vështirë të kritikojnë apo të lëvdrojnë verbalisht, gjithsesi do ta kenë me lehtë nëse këtë e bënë me

shkrim. Por, atëherë, kumunikimi distancohet dhe pamundëson që personi ta pranojë kritikën, apo lëvdrimin, shansën për të reaguar apo sqaruar gjërat.

- **Bëhuni sentimental.** Kjo është thirje në empati; keni parasysh ndikimin e asaj që thuani, dhe mënyrës me të cilën këtë ia prezentoni personit i cili është i lënduar. Levinson thekson: menaxherët të cilët nuk janë empatik, mendimin e tyre e shprehin në mënyrë të vrazhdë, siç është poshtrimi i pahishëm. Pasoja e kësaj kritike është destruktive: në vend se ta bëj të mundur që gabimi të përmirësohet, kjo kritikë nxitë reagim emocional apo mlefin, zemërimin, tërheqjen dhe distancimin.

Levinson gjithashtu iu propozon disa këshilla emocionale atyre të cilëve janë ngopur me kritika. Njëra është që kritikën ta konsiderojnë si informacion mbi atë se si më mirë të punojnë, e jo si sulm mbi personalitetin. E dyta është që të jemi të kujdesshëm dhe mos të tërhiqemi, por ta marrin përgjegjësinë. E nëse kjo i shqetëson së tepërmi, duhet shtyer mbledhjen deri në momentin kur janë në gjendje ta kuptojnë porosinë e rreptë dhe pak të qetësohen. Në fund, ai i këshillon njerëzit që kritikën mos ta kuptojnë si rrethanë fatkeqe por si mundësi që të punojnë me ata që i kritikojnë dhe kështu ta zgjidhin problemin. Natyrisht, çdonjëra prej këtyra këshillave të urta në mënyrë direkte janë të ndëlidhura me marrëdhëniet bashkëshortore respektivisht me çiftet bashkëshortore të cilët përpiqen që ta luftojnë përçarjen e jo që gjithmonë ta shkatërrojnë martesën e tyre. Në martesë është sikurse në punë.

MARRËDHËNIET MIQËSORE ME DIVERSITET

Silvia Skiter(Sylvia Skeeter) kapitene e dikurshme e armatës gjatë viteve të 30-ta, ka qenë menaxhere e turneve të **Denny's** restoraneve në Kolumbia, Karolina e Jugut. Një pasdite të qetë myshterinjët zezak – prifti, pastori dhe dy gospel këngëtar(*gospel- anglisht: këngë religjioze të zezakëve të Amerikës)*- kishin ardhur për të drekuar, kanë pritur e kanë pritur derisa kamarierët i injoronin ata,. Kamarierët, i kujtohet Skiter-it, i shikonin me rreptësi, dhe bisedonin mes vete të mbështetur kokë për kokë sikur të mos ishin vetëm dy metra larg zezakët.

Skiter ishte tërbuar dhe pas konfrontimit me kamarierët ishte ankuar tek menaxheri kryesor i cili e kishte arsyetuar veprimin e tyre, duke thënë: “Ashtu janë të edukuar dhe atyre ka çfarë mund të bëhet”. Skiter pikërisht në atë çast kishte dhënë dorëheqje; sepse edhe ajo kishte qenë zezake.

Po të kishte qenë ky i vetmi rast, ky veprim i paragjykimeve të hapta do të kishte klauar i pavërejtur. Por, Silvia Skiter ka qenë njëra prej të njëqindave e cila ka dëshmuar se gjithandej ekziston disponimi anti-zezak në restoranet **Denny's,** sjellje e cila ka qenë shkaktare për ndritjen e padisë nga ana e mija myshterive zezak të cilët kanë përjetuar ofendime të tilla dhe në fund kanë fituar dëmshpërblimin me çmim prej 54 milion dollarësh.

Ankesat i ilustron edhe rasti i shtatë agjentëve të shërbimit sekret, afrikano-amerikan, të cilët më tepër se një orë kanë pritur mëngjesin, derisa kolegët e tyre, të bardhë, në tavolinën afëer kanë qenë të shërbyer me kohë – të gjithë kanë qenë në detyrë për sigurimin e sigurisë gjatë vizitës së kryetarit Klinton në Akademinë e Marinës të SHBA-ve, në Anapolis. Gjithashtu është cekur se rasti i zezakës së paralizuar e cila dy orë ka qëndruar në karrocën e të hendikepuarëve(Tampa,Florida) dhe ka pritur për të

ngrën darkë pas mbrëmjës së maturës. Diskriminimi, si proces klasor, ka qenë pasojë e paragjykimeve gjerë të përhapura në të gjitha restoranet e **Denny's,** posaçërisht në mesin e menaxherëve të qytetit të cilët kanë pohuar se zezakët janë myshterinj të këqij për biznes. Sot, kryesisht për shkak të padive dhe publicitetit, vargu i **Denny's** ka ndryshuar qëndrimin ndaj zezakëve. A çdo punëtor, së bashku me menaxherët, duhet patjetër ta ndjekin kursin për përparësitë e sjelljeve të mira ndaj klientelës multiracore.

Seminaret e këtilla janë bërë strategji themelore e biznesit gjatë trajnimit në kopanitë përgjatë tërë Amerikës, kur menaxherët shumë e ma shumë e kuptojnë se pavarsisht prej asaj se njerëzit në punë vijnë me paragjykime, duhet të mësojmë që të sillen sikur mos t'i kishin. Arsyet e ndryshimeve në sjellje të cilat janë nën çdo nivel të njerëzisë, janë të natyrës pragmatike. Njëra nga ato është ndryshimi i strukturës së fuqisë punëtore – të bardhit të cilët kanë qenë shumicë, bëhen pakicë. Me hulumtimin e disa qindra kompanive amerikane është konkluduar se më shumë se ¾ e punëtorëve kanë qenë të bardhtë – ndryshimet demografike kanë pasur ndikim të madh në ndryshimin e qëndrimit ndaj klientëve.(8) Arsya e dytë është nevoja e rritur e kompanive internacionale të kenë nënpunës jo vetëm që nuk kanë paragjykime në raport me njerëzit të bashkësive dhe tregjeve të ndryshme kulturore, por edhe këtë ndryshim ta kthejnë në epërsi kompetative. Arsya e tretë është motivimi me ndihmën e të cilës do të kultivohet llojllojshmëria dhe kështu rritet kreativiteti dhe iniciativa në kolektiv.

Përkundër paragjykimeve individuale, e cekura e tërsishme udhëzon në faktin se edukimi në organizatat punuese duhet të ndryshohen për t'u kultivuar toleranca. Por në ç'mënyrë mund ta bëjë kompania këtë? Shënimi është fatal se pas orarit të punës shumë të rëndë, "trajnimi" njëditor apo dyditor mbi dallimet racore gjatë vikendit, duket se nuk do t'i ç'rrënjosë paragjykimet e një grupe ndaj tjetrës, pavarsisht se a bëhet fjalë për të bardhët me paragjykime racore ndaj zezakëve , të zezakëve ndaj azijatëve, apo të azijatëve ndaj hispoamerikanëve. Ag më tepër, pasojat e organizimeve jo të shkathta të kurseve mbi dallimet racore – ata të cilët ofrojnë shpresa të rreme premtojnë shumë; apo, thjesht, krijojnë atmosferë konflikti në vend të mirëkuptimit – mund të bëhen shumë të rrezikshme dhe të krijojnë tensionime që ndajnë grupet në vendin e punës, madje edhe t'i theksojnë dallimet. Për ta kuptuar se si mund të veprohet, e ndihmes është ajo, që së pari ta kuptojmë natyrën e vetë paragjykimit.

RRËNJËT E PARAGJYKIMEVE

Dr Vanik Volkan(Vanik Volkan), psikolog nga **Univerity of Virginia,** tani i kujtohet se çfarë do të thotë të rritesh në familjen turke në Qipër, ku në atë kohë kanë jetuar të zemëruar dhe mes vete në armiqësi Turqit dhe Grekët. Volkan si fëmijë ka dëgjuar thashetheme se si kleri lokal ka shokën në të cilën bënë nyje për çdo fëmijë turk të cilin e ka mbytë, dhe i kujtohet zëri lebetitës i cili i ka treguar se si fqinjët Grek e hanë derrin, mishin e të cilit ata si Turq e konsiderojnë shumë të ndytë për ta ngrën. Tash, si studiues i konflikteve etnike, i evokon kujtimet djaloshare për ta vërtetuar se si urrejtja mes grupeve etnike jeton edhe pas shumë viteve, dhe se çdo gjenerat e re frymëzohet njëjtë me paragjykime shkatërruese.(9) Psikologjikisht, çmimi i lojalitetit i një grupe është urrejtja ndaj tjetrës, në vçanti po qe se ekziston historia e gjatë e armiqësisë në mes grupeve.

Paragjykimet janë lloj i mësimit emocional i cili ndodh heret në jetë, duke i kushtëzuar reagimet të cilat vështirë është tërsisht të menjanohen, madje edhe tek të rriturit të cilët janë të vetëdijshëm se gabojnë. "Emocionalisht, paragjykimet krijohen në

fëmijëri, ndërsa bindjet të cilat i arsyetojnë lindin më vonë”, i ka shpjeguar Tomas Petigrju (Thoams Pettigrew) pasikolog social nga **University of California** nga Santa Kruz, i cili me dekada është marrë dhe i ka studiuar paragjykimet. “Më vonë në jetë ju ndoshta do të dëshironi të çliroheni nga paragjykimet, por shumë më lehtë është të ndryshohen bindjet intelektuale sesa ndjenjat e rrënjosura thellë. Për shembull, shumë “njerëz nga jugu” ma kanë pranuar edhe pse më nuk kanë paragjykime për zezakët, prap kanë ndjenjën e neverisë kur atyre ua japin dorën. Ndjenjat janë pjesë e trashëgimisë të cilat i kanë pranuar si fëmijë në familjet e tyre.”(10)

Forca e paragjykimeve sterotipe të cilat i inicojnë paragjykimet pjesërisht rrjedhin nga dinamika e padukshme të mendjes e cila i pranon të gjitha llojet e sterotipive.(11) Njerëzve më lehtë iu kujtohen shembujt të cilët e arsyetojnë sterotipinë, e shumë më iu largohen ndryshimeve të cilat do të ishin në gjendje t’i ndërpresin sterotipitë. Për shembull, gjatë argëtimit, një sjellje e çoltër dhe miqësore e një Anglezi, e cila e largonë përfytyrimin për Britanikun e ftohtë dhe të rezervuar, njerëzit mund ta interpretojnë atë person si një njeri i cili është paksa i çuditshëm apo edhe si të “dehur”.

Me këmbëngulje mbi mendimet e njëanshme mund të shpjegohen pse, dhe për çfarë dyzet vitet e fundit, por edhe më gjatë, qëndrimi racist i Amerikanëve të bardhë ndaj zezakëve është bërë dukshëm më tolerant, derisa format më subtile të paragjykimeve prapëseprapë kanë mbetur: njerëzit e mohojnë racizmin, edhe pse sjellja e tyre akoma është e arnuar me pargjykime.(12) për shembull, paragjykimet kanë dal në sesh në rastin e menaxherit të bardhë – i cili ka besuar se nuk ka paragjykime – por e ka refuzuar zezakun i cili ka kërkuar të punësohet, kinse jo për shkak të ngjyrës së lëkurës së tij, po për shkak të “arsimimit dhe përvojës joadekuate” për atë profesion, ndërsa e ka punësuar të bardhin me kvalifikime të njëjta. Apo, paragjykimet mund të vërehen edhe nga bakshishet e fryta të cilat iu lihen shitësve të bardhë, derisa e njëjta lihet pas dore nëse shitësi është zezak apo Hispoamerikan.

ZERO TOLERANCË PËR JOTOLERANCË

Nëse veç paragjykimet shumëvjeçare tek njerëzit nuk mund të çrrënjosen, atëherë mund të ndryshohen qëndrimet ndaj tyre. Për shembull, si menaxherët dhe kamarierët të cilët e kanë pranuar se në Denny’s restoranet keq janë sjellur ndaj myshterinjëve zezak, janë të paktë dhe rrallë i gjykojnë. Për dallim nga shembulli i lartëpërmendur, disa menaxher gati heshtazi nxisin sjellje të ngjajshme diskriminuese, madje propozojnë që vetëm myshterinjëve zezak t’ju kërkohet pagesa para kohe, refuzojnë që zezakët të marrinë shujtën papagesë të ditëlindjes, apo nëse e vërejnë se grupa e zezakëve po i afrohen shitoreve, ata i mbyllin shitoret. Siç e ka cekur Xhon P.Relman(John P.Relman), avokat cili e ka denoncuar rrjetin e restoraneve **Denny’s** në favor të zezakëve – agjentëve të Shërbimit Sekret: “Pikërisht **Denny’s** restoranet mbyllin sytë para asaj që bëjnë personeli i tyre. Duhet të ekzistoj ndonjë komandë …e cila u jep liri menaxherëve lokal të sillen sipas instikteve raciste.”(13)

Por krejt çfarë dimë për rrënjët e paragjykimeve dhe si t’i luftojmë në mënyrë më efikase sugjerojnë në llojin e sakt të sjelljës së këtillë – mbyllja e syve para sjelljes me paragjykime – të cilat mundësojnë që diskriminimi të përhapet. Në këtë kontekst, të mos ndërmerret asgjë paraqet sjellje të cilën duhet gjykuar sepse mundëson që virusi i paragjykimeve të zgjerohet pandalshëm. Shumë më të rëndësishme sesa kurset mbi “dallimet racore” – apo për t’u bërë këto kurse vërtetë efikase – është ndryshimi i vërtetë

i sjelljeve të grupës për rolin aktiv kundër cilisëdo formë të diskriminimit, duke filluar nga eshaloni në menaxhment deri tek nënpunësi. Paragjykimet nuk mund të çrrënjosen, por sjelljet me paragjykime mund të ndryshohen po qe se ndryshon klima e përgjithshme. Siç ka thënë njëri prej menaxherëve të IBM-it: “Ne në kurrëfarë mënyre nuk tolerojmë ofendime dhe poshtrime; respektimi i personalitetit është esencial për raportet në IBM”.(14)

Nëse studimi mbi paragjykimet duhet bartur me vete çfarëdo lloj porosie që mënyra e të sjellurit në ndërmarrje të bëhet më tolerante, ajo do të jetë në faktin se njerëzit duhet të kurajohën që zëshëm t’i kundërvihen madje edhe rasteve shumë të imëta të diskriminimit dhe dredhive – për shembull, barcoletat ofenduese apo vendosja e kalendarit erotik i cili i poshtron femrat e punësuara. Sipas një hulumtimi, nëse njerëzit dëgjojnë se dikush nga grupa e ofendon tjetrin në baza etnike, kjo do t’i trimërojë edhe të tjerët të veprojnë njëjtë. Akti i ndërprerjes së njëanshme të paragjykimeve, siç është qortimi në vendin e ngjarjes, krijon atmosferë shoqërore e cila e dekurajon aspektin e tillë të sjelljes; mos të thuhet asgjë, do të thotë se miratohet.(15) Në këtë përpjekje, ata në pozita autoritative kanë rolin kyç: nëse nuk janë në gjendje ta gjykojnë sjelljen me paragjykime racore, atëherë dërgojnë mesazhin e heshtur të kurajimit. Nëse reagojnë me qortim, çojnë mesazh të vlerëshëm se paragjykimet nuk janë të parëndësishme, por se kanë pasoja reale dhe negative.

Edhe në këtë rast, shkathtësitë e inteligjencës emocionale paraqesin përparësi, posaçërisht nëse e kuptoni se nuk është e rëndësishme vetëm t’i kundërviheni paragjykimeve, por edhe në çfarë mënyre atë e bëni. Sjelljen e këtillë duhet ta përcjellë kritika efikase e cila njerëzit do ta dëgjojnë dhe nuk do t’i kundërvihen. Nëse menaxherët dhe të punësuarit tjerë këtë e bëjnë në mënyrë të natyrshme, apo mësohen që kështu të sillen, me siguri se incidentet të nxitura nga paragjykimet do të largohen.

Tubimet efikase mbi dallimet racore vendosin, në organizatat shumë të përfaqësuara, rregullin e ri me të cilin decidivisht thuhet se paragjykimet në të cilën do formë janë të tejkaluara, dhe kështu i shtynë njerëzit të cilët kanë qenë dëshmitar të shurdhër, apo vështrues, t’i shfaqin pakënaqësit dhe vërejtjet. Fakti tjetër i rëndësishëm në kurset mbi dallimet racore është vështrimi perspektivist dhe shfaqja e mendimeve dhe qëndrimeve të cilat ndikojnë në empati dhe tolerancë të rritur. Në ç’masë njerëzit do të fillojnë ta kuptojnë do të varet edhe nga mënyra me të cilën do t’i kundërvihen paragjykimeve.

Shkurtazi, më e preferuar është që të stopohen paraqitjet e paragjykimeve sesa të eliminohet mënyra e të sjellurit; paragjykimet ngadal ndryshohen, po qe se fare ndryshohen. Kontaktet e grupeve të ndryshme etnike nuk do ta zvogëlojnë jotolerancën, siç kanë treguar edhe rastet e disegregimit në shkolla në të cilat armiqësitë ndërracore janë në rritje, në vend se të ulen. Një varg programesh mbi dallimet racore të cilat janë zbatuar në një numër të madh korporatash tregon se ekziston caku real me të cilat do të ndryshohen **normat** në grupë në pikëpamjen e paraqitjeve të paragjykimeve dhe mashtrimeve; këto programe mund të ndihmojnë në rritjen e vetëdijes kolektive mbi ate se ofendimet dhe mosdurimi janë të papranuara dhe se nuk do të tolerohën. Por nuk është reale të pritet që këto programe do të mund t’i çrranjosin paragjykimet e thella.

Edhe pse paragjykimet paraqesin laramaninë e mësimit emocional, është i mundur edhe mësimi **plotësues –** ky arsimim kërkon kohë dhe nuk duhet të pritet rezultati përfundimtar menjëherë pas tubimit mbi dallimet racore. Ajo që mund të ndihmojë është

kultivimi i miqësisë dhe përpjekjeve të përditshme që të realizohet qëllimi i përbashkët i njerëzve me prejardhje të ndryshme. Leksioni na ofron shembullin e disegregimit të shkollës: nëse grupa nuk harmonizohet në mënyrë shoqërore, do të krijohen klikat armiqësore, a paragjykimet negative do të bëhen edhe më të numërta. Por nëse studentët punojnë barabart në ekipe për të arritur qëllimin e përbashkët, siç është rast me ekipet sportive apo grupet muzikore, paragjykimet e tyre zhduken – që natyrisht mund të ndëdhë edhe në vendet e puës, në rastet kur njerëzit me vite të tëra punojnë bashkarisht.(16)

Por me përfundimin e luftës kundër paragjykimeve në vendin e punës ndërprehet opcioni i rëndësishëm: përparësia e iniciativave ndërmarrëse dhe kreative të cilën fuqia e punës së grupeve të ndryshme etnike mund ta realizojë. Siç do ta shohim, nëse punojnë në pajtueshmëri, grupet punuese me mundësi dhe aftësi të ndryshme, me siguri se do të vijë deri tek zgjidhjet. Më të mira, më kreative dhe shumë më efikase, sesa kur njerëzit kanë punuar të izoluar.

ARSYESHMËRIA ORGANIZATIVE DHE IQ-ja GRUPORE

Në fund të shekullit të XX, një e treta e fuqisë punëtore në Amerikë do të përbëhet nga "punëtorët e arsimuar", puna e të cilëve do t'i inkudaroj informacionet e reja dhe të vlerëshme – qoft ata profesionist të ekonomisë, shkrimtar apo programer kompjuterësh. Piter Draker(Peter Drucker), eksper i njohur biznesi i cili e ka modeluar nocionin "punëtor i arsimuar", thekson se lloj i këtillë i ekspertizës së punës është shumë specifik dhe se produktiviteti varet nga përpjekja e të **punësuarëve** të cilët përshtaten si pjesë e ekipit organizativ: shkrimtarët nuk janë botues, programerët nuk janë distributer softverësh. Draker vërenë se njerëzit gjithmonë kanë punuar në tandemet e ekspertëve, "derisa ekipet krijohen njësi punuese përballë vet individit". Kjo vërteton se për çfarë inteligjenca emocionale, aftësia e njerëzve për të bashkëpunuar, patjetër në të ardhmen duhet të vlerësohet në vendin e punës.

Tubimi padyshim është formë fillestare e punës së ekipti organizativ dhe gjithsesi e përcakton fatin e drejtorit – në sallën e tubimit, në konferenca, në zytën e dikujtë. Tubimet, e punëtorëve në një hapësirë, dukshëm, në njëfarë mënyre, janë bërë forma të ndarjes së punëve të tejkaluara. Rrjeti elektronik, e-meil, telekonferencat, ekipet punuese, zinxhiret joformale të punës, janë paraqitur si entitete të reja të qeverisjes në ndërmarrje. Nëse hierarkia e shejuar në hartën e organizatës paraqet skeletin e saj, atëherë këto grupe njerëzish paraqesin apo janë sistemi nervor qendror.

Çdoherë kur njerëzit mblidhen për të punuar bashk, qqoft ajo grupë ekzekutive apo ekipë e cila punon në projektin e përbashkët, ata, në njëfarë mënyre, sajojnë IQ-në grupore, numër i tërsishëm i telentëve dhe aftësive të cilat janë të kyçura në program. E suksesi i punës së kryer varet nga niveli i po kësaj IQ-je. Është konstauar se elementi kyç i inteligjencës grupore nuk është IQ-ja mesatare, në kuptimin akademik të këtij termi, por inteligjenca emocionale. Nivelin e lartë të IQ-së grupore e paraqet harmonia shoqërore. Kjo është shkathtësia e harmonizimeve e cila, krahas të gjitha elementeve të rëndësishme, do ta bëj njërën grupë jashtëzakonisht të talentuar, produktive dhe të suksesshme, e tjetrën – antarët e të cilës kanë të njëjtin talent dhe aftësi nga lamitë e tjera – më pak të suksesshme.

Ideja për ekzistimin e inteligjencës grupore buron nga Robert Sternberg(Robert Sterberg), psikolog nga **Yale**, dhe bashkëpunëtorëve të tij, studentit të diplomuar Vendi Villiams(Wendy Williams), të cilët janë përpjekur ta zbulojnë se për çfarë disa grupe janë

më efikase se tjerat.(18) Përfundimisht, nëse njerëzit mblidhen për të punuar si grupë, çdonjëri posedon talent të caktuar – për shembull, predispozitat e zhvilluara verbale, kreativiteti, empatia apo talenti për ekspertiza teknike. Pasi që vetë grupa nuk mund të jetë më e "mençur" sa numëri i përgjithëshëm i këtye talentëve, nuk është mençuri nëse në punën grupore nuk iu lejohet njerëzve t'i shkëmbejnë talentet. Ky konkludim është treguar si i vërtetë kur Sternberg dhe Villiams i kanë lutur njerëzit të marrin pjesë në grupën të cilës iu është dhënë detyra kreative ta përpunojnë kampanjën reklamuese joshëse për ëmbëlsorin e imagjinuar i cili duhet të shërbej si zëvendësim i sheqerit.

Është e pazakont që njerëzit të cilët kishin pasur dëshirë të flakt për t'u bërë pjesë e ekipës ishin bërë pengesë në grupë dhe kështu kanë zvogëluar efikasitetin e përgjithshëm të saj: këta tipa të imponuar jasht mase kanë kontrolluar dhe kanë dominuar. Duket se njerëzve të këtillë iu mungojnë elementet themelore të inteligjencës sociale – aftësinë për të bërë dallimin se çka është e hishme e çka jo në relacionin "merr-jep". Pengesën tjetër e kanë krijuar vëzhguesit, anëtarët të cilët nuk kanë marrë pjesë.

Faktori kryesor i efikasitetit maksimal të punës grupore ka qenë atmosfera në të cilën njerëzit kanë mundur ta realizojnë gjendjen e harmonisë së brendshm e cila ua ka mundësuar që të gjithë anëtarët në tërësi t'i shfaqin talentet e tyre. Prezenca e anëtarit shumë të talntuar i ka kontribuar suksesit të përgjithshëm të grupeve të harmonizuara; në grupet ku ka ardhur deri tek mospajtimi nuk kanë qenë në gjendje që në tërësi ta shfrytëzojnë anëtarin e talentuar. Në grupet ku ka ardhur deri tek tensionimi emocional dhe shoqëror – frikës dhe zemërimit, rivalitetit dhe urrejtjes – nuk janë arritë rezultatet e shkëqyeshme. Por harmonia ia ka mundësuar grupës epërsinë e madhe që në te të veçohen anëtarët më kreativ dhe më të talentuar.

Derisa konkludimi i këtij rrëfimi është mjaft udhëzues për ekipet punuese, ajo bartë edhe porosinë e përgjithshme për të gjithë që punojnë në ndonjë organizatë. Shumë gjëra të cilat njerëzit i bëjnë në punë varen nga shkathtësitë e tyre për t'iu drejtuar bashkëpunëtorëve të tyre; detyrat e ndryshme mund të nënkuptojnë ndihmesën e numrit të madh të anëtarëve të rrjetit të bashkëpunëtorëve. Në këtë mënyrë krijohen mundësitë për formimin e **ad hoc** grupeve në të cilat të gjithë bashkëpunëtorët do të jenë në gjendje të ofrojnë vargun e talentëve, ekspertizave dhe plasmaneve të prodhimeve. Në çfarë mase njerëzit do të kenë sukses ta "përpunojnë" rrjetin e bashkëpunëtorëve – duke krijuar ekipin **ad hoc** të përhershëm – do të paraqet faktorin kryesor të kryerjes së suksesshme të punës.

Le ta shqyrtojmë, për shembull, mësimin në të cilin janë inkuadruar shkancëtarët eminent në **Bell Labs,** në krejt botën e njohur si qendër e dijenisë, në afërsi të Prinstonit. Në laborator punojnë inxhinier dhe shkaencëtar ku të gjithë kanë IQ të lartë akademike. Por, në kuadër të kësaj shoqateje disa prej tyre janë "yje", derisa të tjerët mesatar për nga të arriturat e tyre. Dallimi midis "yjeve" dhe të tjerëve nuk është në IQ-në akademike, por në IQ-në emocionale. Të parët me lehtësi motivohen dhe suksesshëm organizojnë rrjetin joformal të bashkëpunëtorëve në **ad hoc** ekipe.

"Yjet" kanë hulumtuar në një pjesë të laboratorit, njësiti në të cilin patentohen dhe dizajnohen ndërpresit elektronik të cilët mbikëqyrin sistemet telefonike shumë të ndërlikuara ku kërkohet puna e inxhinerit të elektronikës.(19) Pasi që punën nuk mund ta kryen vetëm një njeri, në të punojnë ekipet të përbëra prej 5 deri 150 inxhiner. Asnjëri prej inxhinierëve nuk posedon njohuri të mjaftueshme për të qenë në gjendje që vetë ta kryej punën; për të përfunduar projekti, njeriu patjetër duhet me qenë në rrjedhat e

hulumtimeve të të tjerëve. Për të qenë në gjendje ta shohim dallimin midis produktivitetit mesatar dhe atij të veçant Robert Kelli(Robert Kelly) dhe Xhenet Keplen (Janet Caplan) kanë kërkuar nga menaxherët që t'i zgjedhin 10 deri 15 përqind inxhinier "yje".

Në fillim, kur i kanë krahasuar "yjet" me të tjerët, zbulimi më i rëndësishëm ka qenë se ekspertët në fillim nuk janë veçuar gati se me asgjë në kuadër të grupës. "Në bazë të spektrit të gjerë të treguesëve kognitiv dhe treguesëve social, prej testeve standarde të IQ-së deri tek karakteeristikat personale, nuk ishin shfaqur ndryshime të rëndësishme në aftësitë e lindura", kanë shkruar Kelli dhe Keplen në **Harvard Business Review.** "Gjatë ekzaminimit talenti akademik nuk ka qenë tregues i besueshëm i punës së suksesshme të kryer", si dhe IQ-ja.

Por pas intervistimit të detajizuar është shfaqur dallimi i dukshëm në strategjitë personale dhe interpersonale të cilat "yjet"i kanë aplikuar për ta mbaruar punën. Më e rëndësishmja ka qenë lidhja dhe afërsia me rrjetin e njerëzve përgjegjës. Të talentuarëve puna më lehtë iu përparon sepse investojnë kohë në marrëdheniet e mira me njerëzit shërrbimet e të cilëve mund të jenë të dobishme në "momentet kritike", si lloj i **ad hoc** ekipit i cili i zgjidh problemet apo reagon kur nevoitet më së shumti. "Eksperti mesatar në **Bella Labs** ishte ankuar se në fillim e kishin penguar problemet teknike, kanë verejtur Kelli dhe Keplen. "Ai me përpikëri kishte thirrur ekspertë të ndryshëm teknik dhe kishte pritur, duke e humbur kohën e vlerëshme, dhe askush nuk iu ishte përgjigjur, e-mail mesazhet ishin kthyer pa përgjigje. Edhe pse shkencëtarët eminent rrallë herë ballafaqohen me situata të këtilla, sepse kryejnë punë në të cilën inkudarojnë rrjetin e sigurtë të ekspertve edhe para se t'ju nevoiten. Kur dikë e pyesin për këshillë "yjet" gati gjithmonë më shpejtë marrin përgjigje."

Rrjeti joformal i ekspertëve është posaçërisht i rëndësishëm në rastet e problemeve të paparashikuara. " Organizata formale është e përgatitur t'i zgjidhë problemet veç të ditura dhe të parashikuara", është shkruar në një studim të rrjetit të ekspertëve. "Por kur vjenë deri tek problemet e papritura, shfaqen organizatat joformale. Lidhja e tyre e ndërlikuar e marrëdhënieve sociale çdoherë rimodelohet kur kolegët komunikojnë, për t'u shndërruar me kohë në rrjet jashtëzakonisht të besueshëm. Shumë i adaptueshëm, rrjeti joformal lëvizës në mënyrë diagonale dhe eliptike, duke e kapërcyer vargjet e tëra të funksioneve për të mbaruar punën".(20)

Analiza e rrjetit joformal të ekspertëve tregon se pikërisht për shkak se njerëzit për çdo ditë punojnë së bashku nuk është e domosdoshme që mos të kenë besim njeri në tjetrin nëse bëhet fjalë për informatat diskrete(dëshira për ta ndërruar vendin e punës apo jokomoditeti për shkak të sjelljes së menaxherit apo bashkëpunëtorëve), por as nuk duhet të shikohet anash kur problemet shfaqen. Aq më tepër, ekzaminimet në të hollësishme të rrjetit joformal vërtetojnë se ekzistojnë më së paku tre varietete: komunikimi i rrjetit – kush me kë bisedon; rrjeti i ekspertizës i cili bazohet në njerëz të cilëve këshilla patjetër iu nevoitet; dhe rrjeti i besimit. Pasi që nyja kyçe në rrjetin e ekspertizës është eksperti me reputacion të jashtëzakonshëm teknik, atëherë nuk mungojnë as promovimet. Por në të vërtetë aty nuk ka marrëdhënie ndërmjet ekspertit dhe njeriut të cilin njerëzit e shikojnë si person të cilit mund t'i besohet fshetësia, dyshimi dhe problemet personale. Tiranët zemërngushtë të zyrave apo mikromenaxherët mund të jenë ekspert, por nuk mund t'iu besohet, që e vënë në pyetje aftësinë e tyre menaxhese dhe drejtori i përjashton nga rrjeti joformal. "Yjet" e organizatës më së shpeshti janë ata njerëz të cilët kanë lidhje të forta me krejt rrejtin komunikues, rrjetin e ekspertizës dhe personal.

Krahas faktit se zotërojnë mirë rrjetin themelorë, “yjet” kanë fituar edhe forma të tjera të arsyeshmërisë organizative në **Bella Labs,** duke ndërlidhur aty edhe harmonizimin efikas të punës ekipore; të parët e kanë arritur pajtimin, kanë mundur t’i shqyrtojnë gjërat nga perspektiva e të tjerëve, për shembull, sikur një lloj blersi në ekipin punues, kanë poseduar forcën e bindjes dhe kanë avansuar bashkëpunimin, duke iu shmangur konflikteve. Derisa të gjitha të cekurat janë bazuar në posedimin e shkathtësive emocionale, “yjet” kanë treguar edhe nje shkathtësi: kanë ndërmarrë inicativa: kanë qenë mjaftë të motivuar për të marrë përgjegjësinë e cila e tejkalon volumin e punëve të tyre dhe vetë kanë udhëhequr me kohën e tyre dhe me obligimet e punës. Natyrisht, të gjitha këto shkathtësi janë aspekte të inteligjencës emocionale.

Në **Bell Labs** me besnikri kanë profetizuar karakteristikat e jetës së korporatës në të ardhmen – e ardhmja në të cilën shkathtësitë themelore të inteligjencës emocionale do të jenë të rëndësishme dhe të mëdha në punën ekipore, në pikëpamjen e bashkëpunimit dhe për t’i ndihmuar njerëzit të mësojnë se si së bashku më me efikasitet të punojnë. Pasi që shërbimet, të cilat themelohen në njohuritë dhe kapitalin intelektual, janë bërë shumë të rëndësishme për korporatën, përsosja e punës ekipore do të bëhet shtytja kryesore për avansimin e kapitalit intelektual dhe do ta prezentoj ndryshimin e rëndësishëm kompetativ. Nëse dëshirojmë të kemi sukses e jo të mbijetojmë, korporatat duhet ta përsosin inteligjencën emocionale kolektive.

XI
MENDJA DHE MEDICINA

"Doktor, kush ua ka mësuar krejt këto?"
Shpejt ka pasuar përgjigjja:
"Vuajtja."

-Albert Kami, *Mortaja*

Një dhimbje e heshtur në ijë më çoi tek mjeku. Asgjë muk u pa e pazakont derisa nuk i shikoi rezultatet e testit të urinës. Kishte patur njolla gjaku në urinën time.

"Dua që të shkoni në spital dhe t'i bëni edhe disa testime…funksionimin e veshkëve, diagnostifikimin citologjik…, i tha me një ton zyrtar.

Nuk e di se çfarë tha më pas. Mendja ime i fiksua në fjalën *citologji*. Kancer.

E kam memorien e mjegulluar për shpjegimet e tij se kur dhe ku të shkoj për testime diagnostifikuese. Ka qenë udhëzim shumë i thjeshtë, por mua më është nevoitur ta pyes që të njëjtën të ma përsësrisë dy-tre herë. *Citologji*- mendja ime nuk donte ta linte këtë fjalë. Për këtë fjalë ndihesha sikur të isha në atë çast i sulmuar dhe i plaçkitur para derës së shtëpisë sime.

Përse kam reaguar aq furishëm? Doktori im ka qenë vetëm ekzakt dhe kompetent, ka kontrolluar rezikun e mundshëm para se të jep diagnozë. Gjasa ka qenë e vogël të jetë kancer. Por analiza racionale në atë çast nuk ka pas rëndësi. Në mbretërinë e sëmundjeve, emocionet epërsisht mbizotërojnë, frika është ndjenjë kryesore. Kur sëmuremi, bëhemi emocionalisht të ndiejshëm pasi që shëndeti ynë mendor pjesërisht bazohet në iluzionin mbi paprekshmërinë. Sëmundja – në veçanti sëmundja e rëndë – then iluzionin dhe e vënë në pyetje supozimin se jeta jonë është e sigurtë dhe e siguruar. Përnjeherë ndihemi të plogët, të pandimuar, të lëndueshëm.

Problemi lindë kur personeli medicinal nuk përqendrohet në atë se si pacienti emocionalisht reagon, edhe pse kanë kujdes për gjendjen e tyre fizike. Për shkak të këtij anashkalimi të vështërsive emocionale gjatë sëmundjes nuk merren parasysh një mori faktesh të cilat vërtetojnë se gjendjet emocionale të njeriut nganjëherë luajn rol të rëndësishëm në ramjen e imunitetit ndaj sëmundjeve, si dhe në kurim. Kurimit medicinal modern i mungon inteligjenca emocionale.

Për pacientin, çdo takim me infermieren apo mjekun mund t'i ofroj informacion kurajues, përkrahje apo ngushllim, apo nëse takimi është i pasuksesshëm – do të pasojë dëshprimi. Por, personeli medicinal shpesh është në tollovi apo është i painteresuar për shqetësimin e pacientëve. Por ka edhe infermiere dhe mjekë të cilët me plotë vetëdije ua kushtojnë kohën pacientëve për t'i informuar dhe kurajuar, si dhe në mënyrë profesionale për t'i udhëzuar. Por në botën e profesionalizmit ka tendenca që për shkak të politikës së institucioneve personeli medicinal mos t'i vërej ndjenjat e pecientit, apo janë tepër të zënë për t'i kushtuar kohë. Përpos kushteve të vështira në mjekësi, edhe presionit të vazhdueshëm nga administrata, gjërat sa vijnë e keqësohen.

Prapa betimit të mjekut se do t’i ofroj pacientit shërim dhe kurim, ekzistojnë edhe shënimet brengosëse se duhet të merret parasyshë edhe gjendja fiziologjike dhe sociale e pacientit pasi që ai është pjesë e botës medicinale e nuk është i ndar prej saj. Deri më tash është duhur shkencërisht të hulumtohet se a ekziston margjina e efikasitetit **medicinal** në preventiv dhe shërim e cila do të kishte mundur të arrihet po qe se gjendja fizike e pacientit do të ishte shëruar së bashku me gjendjen emocionale. natyrisht, jo në çdo rasst dhe në çdo sëmundje. Duke patur parasysh qindra raste,është dëshmuar se medicina do të ketë lëvërdi të madhe nëse vërtetohet se intervenimi **emocional** duhet të bëhet trajtim standard në kurimin mjekësor gjatë morive të shumta të sëmundjeve serioze.

Shikuar historikisht, medicina moderne ka kufizuar detyrat e saja në shërimin e **sëmundjes –** çrregullimeve medicinale – ndërsa e anashkalon **sëmundjen –** detyrimin e pacientit për ta mbijetuar sëmundjen. Pacientët të cilët e pranojnë një qëndrim të këtillë, i bashkangjiten tradhtisë së fshehtë e cila i heshtë reagimet e tyre emocionale në raport me problemet medicinale, apo këtë reagime i injorojnë si irelevante në rrugën e shërimit të sëmundjes. Ky qëndrim përkrahet nga sjelljet e medicinarëve të cilët në tërsi e hedhin idenë se mendja në çfarëdo mënyre të rëndësishme ndikon në trup.

Është edhe një bindje joproduktive dhe e kundërt: mendimi se njerëzit mund të shërohen edhe nga sëmundjet më të rënda në atë mënyrë se vetëm duhet të medojnë pozitivisht dhe të jenë të lumtur, e në të kundërtën vetë do të jenë fajtor për sëmundjet e tyre. Pasoja e një qëndrimi “me mendje i shëroni të gjitha” është rritje e një iluzioni dhe moskuptimi i përhapur gjithandej se në çfarë mase mendja mund të ndikojë në sëmundje; çka është edhe më keq, nganjëherë njerëzit gjykohen pse janë të sëmurë, thuajse kjo është shenjë e labilitetit moral apo jodinjitetit shpirtëror.

E vërteta gjendet në mes të këtyre dy ekstremeve. Pretendimi im është që me ndihmën e analizave shkencore të shënimeve t’i sqaroj kontradiktat dhe gjepurat t’i zëvendësoj me kuptueshmërinë më të detajizuar – se në çfarë mase emocionet tona dhe inteligjenca emocionale – luajnë rol në gejndjen e sëmurë dhe të shëndoshë.

MENDJA TRUPORE: SI NDIKOJNË EMOCIONET NË SHËNDET

Zbulim i vitit 1974, në laboratorin **School of Medicine and Dentistry, University of Rochester,** përsëri është vizatuar harta biologjike e trupit: psikologu Robert Ejder(Robert Ader) ka zbuluar se imuno-sistemi, sikurse truri, mund të mësojë. Konkludimi i tij ka qenë shokues; sipas bindjes e cila ka dominuar në medicinë se vetëm truri dhe sistemi nervor qendror mund të reagojnë përvojshëm dhe t’i ndryshojnë reagimet e veta. Zbulimi i Ejderit i ka çuar në testim mënyrat e numërta në të cilat sistemi nervor qendror dhe imuno sistemi kanë qenë mesvete të ndërlidhura – trajektoret biologjike të cilat janë evidente se nuk e ndajnë mendjen, emocionet dhe trupin, përkundrazi i bashkojnë.

Gjatë eksperimentit të tij mijëve iu është dhënë ilaqi i cili artificialisht e zvogëlon numrin e T-qelizave mbrojtëse të cilat janë prezente në gjak. Çdo herë ilaqin ua kanë dhënë së bashku me ujin saharin. Por Ejder ka zbuluar se kur ua kanë dhënë vetëm ujin saharin, pa ilaq, tek ata ka vazhduar porcesi i zvogëlimit të T-qelizave – krejt derisa disa nga mijët nuk janë sëmurë dhe kanë ngordhur. Imuno-sistemi i tyre ka mësuar t’i shkatërroj T-qelizat, duke reaguar në ujin e ëmbëlsuar. Diçka e ngjajshme nuk ka mundur të ndodhë, siç kanë dëshmuar në atë kohë idetë më përparimtare shkencore.

Siç pohon Francisko Varela(Francisko Varela), neurolog nga **Paris’s Ecole Polytechique,** imuno-sistemi është “mendje trupore” i cili posedon vetëdije për veten e

vet – për atë se çfarë i përktë apo nuk i përketë.(1) Imuno-qelizat qarkullojnë nëpër rrjedhat e gjakut dhe praktikisht e prekin çdo qelizë. Ato nuk reagojnë ndaj qelizave të cilat i njohin; ato të cilat nuk i njohin i sulmojnë. Sulmi na mbronë nga virusët, bakteriet apo kancerit, e nëse imuno qelizat gabimisht identifikojnë njërën nga qelizat tjera, atëherë vjen deri tek sëmundja autoimunologjike, siç është alergjia apo lupusi. Krejt derisa nuk ka ardhur Ejder tek zbulimi i tij i rastësishëm, çdo anatomist, mjek apo biolog ka besuar se si trupi(së bashku me neuronet dhe sistemin nervor qendror) dhe imuno-sistemi janë entitete të ndara të cilat nuk ndikojnë njëra në tjetrën. Sipas tyre nuk ka ekzistuar lidhja me anë të cilës qendrat cerebrale do t'i mbikëqyrin reagimet e mijut në ujin e ëmbëlsuar dhe palcës ashtërore e cila prodhon T-qeliza. Apo të paktën kështu është menduar gjatë një shekulli.

Nga ajo kohë, zbulimi modest i Ejderit ka hapur rrugë emrimeve të reja të lidhjeve midis sistemit nevor qendror dhe imuno-sistemit. Psikoneuroimunologjia, apo PNI, degë e medicinës e cila merret me këto hulumtime, tash i takon shkencave kryesore të medicinës. Emri i saj do të thotë: **psiko**, për mendjen; neuro për sistemin neuroendoktrin(i cili përbëhet nga sistemi nervor dhe hormonal), dhe **imunologjinë** për imuno-sistemin.

Vargu i hulumtimeve ka zbuluar se bartësit kimik të cilët në pjesën më të madhe të trurit funksionojnë dhe imuno-sistemi, janë të numërt në zonat nervore të cilat i rregullojnë emocionet.(2) Njëra nga dëshmitë më të sigurta mbi lidhshmërinë fizike direkte e cila emocioneve ua mundëson të ndikojnë në imuno-sistemin ka ofruar Dejvid Felten(David Felten), kolegë i Ejderit. Felten është nisur nga këndëvështrimi se emocionet kanë influencë të rëndësishme në sistemin autonom nervor i cili i rregullon të gjitha funksionet, duke filluar nga sasia e insulinës e cila tajohet në gjak. Mandej, Felten duke punuar me bashkëshortën e tij Suzan dhe kolegët tjerë ka zbuluar pikën e "takimit" në të cilën sistemi autonom nervor drejtëpërsëdrejti ndikon në limfocite dhe makrofage – qeliza të imuno-sistemit.(3)

Me ndihmën e mikroskopit elektronik janë gjetur lidhjet,kontaktet, sinapstike ku terminalet nervore të sistemit nervor autonom kanë kanë mbaresa të cilat drejtëpërdrejt përputhen me imuno-qelizat. Kjo pikë e prekjes fizike ua mundëson qelizave nervore t'i tajitin neurotransmetuesit të cilët ndikojnë në imuno-qelizat; aq më tepër, ato funksionojnë në dy drejtime. Zbulimi është revolucionar. Askush as që ka dyshuar se imuno-qelizat mund të bëhen metë e mesazheve nervore.

Për ta verifikuar vlerën e rolit të këtyre mbaresave për aktivitetin e imuno-sistemit, Felten ka bërë një hapë përpara. Duke eksperimentalizuar me shtazët, ai ka larguar disa nerva nga nyjet limfike dhe shpretkës – ku krijohen dhe deponohen imuno-qelizat – e mandej me ndihmën e virusëve ka sulmuar imuno-sistemin. Rezultatet: ramja rapide e imuno-sistemit ndaj virusve. Ai ka konkluduar se pa këto mbaresa nervore imuno-sistemi thjesht nuk reagon me efikasitet ndaj sulmit të virusve dhe bakterieve. Shkurtazi, sistemi nervor jo vetëm se është i lidhur me imuno-sistemin, por paraqet bazën për funksionimin e drejt të reaksioneve imune.

Edhe një mënyrë në të cilën janë të lidhura emocionet me imuno-sistemin nënkupton ndikimin e hormoneve të cilat tajiten gjatë stresit. Kateholaminet(epinefrini dhe norepirefrini – të njohur si adrenalinë dhe noradrenalinë), kortizol, prolaktin dhe helmet natyrale – beta-endofrin dhe enkefalin, tajiten gjatë stresit. Të gjitha këto veq e veq ndikojnë në imuno-qelizat. Edhe pse lidhja është shumë e ndërlikuar, eseca është në

atë se derisa këto hormone tajiten nëpër gjithë trupin, funksionet e imuno-qelizave ndërpriten. Stresi zvogëlon imunitetin, të paktën edhe për një kohë të shkurtër, me gjasë për ta ruajtur energjinë e cila është e domosdoshme për shumë procese më të rëndësishme për të mbijetuar. Por nëse stresi është konstant dhe intensiv, zvogëlimi i funksioneve mund të bëhet afatgjatë.(4)

Mikrobiologët dhe shkencëtarët tjerë po zbulojnë shumë e ma shumë lidhje midis trurit, sistemit kardiovaskular dhe imuno-sistemit – por së pari iu është nevoitur ta pranojnë faktin se lidhjet e këtillë në përgjithësi ekzistojnë.(5)

EMOCIONET TOKSIKE: SHËNIMET KLINIKE

Përkundër këtyre dëshmive, shumë mjek janë skeptik kur bëhet fjalë për rëndësinë klinike të emocioneve. Arsya qëndron në faktin edhe pse është dëshmuar se stresi dhe emocionet negative dobësojnë efikasitetin e imuno-qelizave të ndryshme, nuk është gjithmonë e qartë se vargu i këtyre ndryshimeve është mjaft i numërt për të qenë në mënyrë **medcinale** relevant.

Por prap, numër gjithnjë e më i madh i mjekëve e pranon vlerën e emocioneve në medicinë. Për shembull, Dr. Kamran Nexhat(Dr. Camran Nezhat), gjinekolog i njohur dhe poashtu kirurg nga Stenfordi, i cili merret me laparskopi, thotë: “Nëse gruaja e cila duhet të operohet më thotë se atë ditë është e frikësuar dhe se nuk dëshiron të operohet unë e shty ditën e intervenimit.” Nexhat shpjegon: “Çdo kirurg e dinë se njerëzit të cilët janë jashtëzakonisht të frikësuar, nuk kalojnë mirë gjatë operimit. Dhe me vështërsi kurohen. Shumë ma mirë kalojnë nëse janë të qetë.”

Arsya është e qertë: për shkak të panikut dhe shqetësimit, rritet shtypja e gjakut dhe venat zgjerohen si pasojë e shypjës dhe më shumë rrjedhë gjak nën briskun kirurgjik. Gjakderdhja e shtuar është një nga komplikimet më të mëdha kirurgjike. Krahas këtyre shembujëve medicinal, dëshmitë për rëndësinë **klinike** të emocioneve çdoherë janë më të numërta. Padyshim shënimet më të rëndësishme mbi vlerën medicinale të emocioneve burojnë nga analizat e shumëta të cilat së bashku me 101 hulumtime më të vogëla janë mbledhur në studimin voluminoz në të cilin janë janë përfshirë disa mijëra meshkuj e femra. Me studim ëshhtë vërtetuar se emocionet janë fatale për shëndetin – deri në një masë të caktuar.(6) Njerëzit të cilët janë të ekspozuar ankthit kronik, me kohëzgjateje të mëdha të vuajtjes dhe pasimizmit, tensionimeve të pandalshme dhe paknaqësisë, qortimeve cinike dhe dyshimit, **dyfish** më shumë janë të eksponuar sëmundjeve – duke dnërlidhur këtu edhe asmën, artritisin, kokdhimbjen, ulkusin peptik dhe sëmundjest e zemrës(secila fushë e prezentuar parqet kategorinë kryesore të sëmundjes). Numri i shtuar i sëmundjeve vërteton se emocionet e shqetësuara janë njëjtë toksike dhe i përkasin faktorëve të dëmshëm apo të rrezikshëm siç janë për shembull, pirja e duhanit apo holesteroli i rritur në rastet e sëmundjeve të zemrës – me fjalë tjera, paraqesin rrezikun kryesor për shëndetin.

Është e sigurt, kjo lidhje e gjerë statistikore, nuk tregon se çdo kush me ndjenja kronike të cekura lehtë mund të sëmuret. Por shënimet mbi rolin e mundhshëm të emocioneve në zhvillimin e sëmundjeve janë më të numërta sesa ata të cilët janë përfshirë në studimet e cekura. Pasi që kemi shqyrtim më të detajizuar për të dhënat e emocioneve të caktuara, në veçanti për ato më kryesore – zemërimin, ankthin dhe depresionin – është arsyetuar bindja se ndjenjat në njëfarë mënyre kanë rol të rëndësishëm në medicinë, edhe pse mekanizmat biologjik të fushëveprimit emocional duhet më detajisht të studiohen.(7)

Kur zemërimi është suicidal

Para ca kohesh një njeri më ka tregur se si për shkak të goditjes ansore në automobil ishte nisur në udhëtim të kotë dhe frustrues. Pas krejt grindjeve të panumërta me kompanitë e sigurimit dhe rregullimit tek automekaniku të cilat atij ia kanë shtuar dëmin, kishte qenë në borxh 800 dollar. Dhe faji nuk kishte qenë i tij. Kështu që të gjitha i kishin ardhur deri tek hunda saqë, kur hynte ne automobil, e vërshonte neveria. Në fund i dëshpruar e kishte shitur automobilin. Edhe pas shumë vitesh, kur e rikujtonte ngjarjen ai mavijosej nga zemërimi.

Kjo ndjenjë e pakëndshme qëllimisht është evokuar, si pjesë e veprimit, gjatë studimit të zemërimit tek pacientët me zemër të sëmurë, në **Stanford University Medicial School.** Të gjithë pacientët e përfshirë në studim, si dhe ky njeriu i zemëruar, veç e kanë përjetuar një sulëm në zemër, kështu që shtrohet pyetja se a është zemërimi i rëndësishëm për disa funksione të zemrës. Pasojat janë më se të qarta: derisa pacientët i rikujtonin fatkeqësitë, ata zemëroheshin, dhe efikasiteti i punës së zemrës binte për 5%.(8) Tek disa pacientë ishte vërejtur ngadalsimi i rrahjes së zemrës prej shtatë e më shumë përqind – përqindje të cilën kardiologët e konsiderojnë si shenjë e izkimisë miokarde, të ushqyerit shumë të mangët të muskulit të zemrës.

Insuficeria e punës së muskulit të zemrës nuk është vërejtur tek shqetësimet tjera emocionale, siç është, për shembull, ankthi, e as gjatë vështërsive fizike. Duke i rikujtuar incidentet e pakëndshme, pacientët kanë deklaruar se vetëm pjesërisht janë të zemëruar në krahasim me momentin kur ka ndodhur ngjarja, që tregon se zemrën e kanë pasur shumë të rrezikuar kur ka ndodhur incidenti.

Ky konkludim është pjesë e rrjetit voluminoz të shënimeve të cilat janë grumbulluar në bazë të dhejtra studimeve të cilat kanë potencuar rolin e zemërimit në çrregullimet e zemrës.(9) ideja e vjetër se njerëzit të stërngakuar me punë, nën presionin e madh – personat e tipit A- i përkasin grupeve më të rrezikuara nga sëmundjet e zemrës nuk ka qëndruar, por nga kjo teori e gabuar ka lindur zbulimi i ri: zemrimi njerëzit i çon deri tek grupet e rrezikuara.

Shumë shënime mbi zemërimin i ka mbledhur gjatë hulumtimeve Dr. Redford Viliams(Dr. Redford Wiliams) nga **Duke University**.(10) Për shembull, Viliams ka zbuluar se mjekët të cilët kanë marrë rezultate brengosëse në testimet mbi zemëriminderisa ka qene ende në studime kanë pasur shtatë herë më tepër gjasa të vdesin para të pesëdhjetave, sesa ata me rezultate të mira – prirja nga zemërimi është tregues ekzakt se njeriu do të vdes i ri, më tepër se sa faktorët tjerë siç janë pirja e duhanit, shtypja e larte e gjakut apo niveli i lartë i holesterolit. Derisa zbulimet e kolegut të dr Xhon Berfut(Johan Barefoot) nga **University of North Carolina,** tregojnë se rezultatet e të sëmurëve nga zemra të cilëve iu është bërë **angiografia,** veprim gjatë të cilit futet gypi në arterien koronare për t'u diagnostifikuar dëmtimet, në korelacion me testet mbi zemërimin të cilët udhëzojnë në seriozitetin dhe përhapjen e dëmtimit të arteries koronare.

Nayrisht askush nuk mund të pohoj se vetëm zemërimi nxitë dëmtimin e arteries koronare; ky është vetëm një prej faktorëve në mes vete të lidhur. Siç m'i ka shpjeguar Piter Kofman(Peter Kaufman), drejtor në **Behavioral Medicine Branch of the National Heart, Lung and Bood Institute:** "Ende nuk e kemi zbuluar se a është zemërimi i vetmi

faktor i cili ndikon në zhvillimin e herëshëm të dëmtimit të arteries koronare, apo ai mundet vetëm ta rritë dëmtimin kur sëmundja veç shfaqet, apo ndoshta, bëhet fjalë për dy faktor. Le ta studiojmë, për shembull, njëzetvjeçarin i cili pandërprerë është i zemëruar. Çdo sulm i zemërimit inicon stres edhe më të madh për zemër, kështu që pulsi shpejtohet dhe gjithashtu shtypja e gjakut rritet. Nëse sulmet pandërprer përsëriten, gjendja keqësohet, "sepse gjatë çdo sulmi në zemër nëpër arterien koronare kalon një sasi e madhe gjaku" dhe kjo mund të bëhet shkaktare e krijimit të trashësisë në enët e gjakut. Nëse pandërprerë zemëroheni, pulsi juaj është më i shpejtuar dhe shtypja është më e lartë, që do të thotë se për tridhjetë vjet mund të bëhet shkaktare për formimin më të shpejtë të trashësisë ne enët e zemrës, ndoshta edhe të dëmtimit të arteries koronare."(11)

Njëherë kur të sëmuret zemra, mekanizmat të nxitur nga zemërimi ndikojnë në punën e drejtë të zemrës, një lloj "pompe", siç ka treguar hulumtimi i bërë me të sëmurët nga zemra të cilët kanë rikujtuar zemërimin e tyre. Zemërimi bëhet vdekjeprurës posaçërisht tek personat të cilët kanë patur probleme me zemrën. Për shembull, gjatë hulumtimit në **Stanford University Medical School,** në të cilin janë përfshirë 1012 meshkuj dhe femra të cilët kanë përjetuar një sulm në zemër, dhe rezultatet e tyre janë përcjellë gjatë tetë viteve vijuese, është vërtetuar se meshkujt violent kanë qenë më të eksponuar rrezikut të sulmit të dytë në zemër.(12) deri tek rezultatet e ngjajshme kanë ardhur edhe në **Yale School Medicine** gjatë ekzaminimit të 929 meshkujëve dhe femrave të cilët veç kishin përjetuar sulmin në zemër, dhe rezultatet e tyre i kishin përcjellur dhjetë vjetë rresht.(13) Gjasat kanë qenë tre herë më të mëdha që ata më të vrullshmit të vdesin nga sulmi në zemër, për dallim nga ata me temperament më të qetë. Po qe se e kanë patur të rritur nivelin e holesterolit, zemërimi e ka rritur rrezikun plotësues për pesë përqind.

Studiuesit nga Jejla theksojnë se zemërimi nuk duhet të jetë i vetmi faktor i cili e rritë shkallën e vdekshmërisë, janë emocionet e ndryshme negative të cilat në mënyrë kontinuele ndikojnë në taitjen e hormoneve stresike. Krahas të gjithave, dëshmitë më bindëse shkencore mbi lidhjet midis emocioneve dhe sëmundjeve të zemrës, e potencojjnë zemërimin: në hulumtimin në **Harvard Medical School** janë përfshirë më tepër se pesëdhjetë mijë meshkuj dhe femra, të cilët veç kanë përjetuar sulm në zemër, nga ata është kërkuar që ta përshkruajnë gjendje e tyre emocionale disa orë para se të pasojë sulmi. Zemërimi më tepër se dyfish e ka rritur shkallën e rrezikut të vdekshmërisë tek njerëzit me sëmundjet ekzistuese të zemrës; rreziku i shtuar ka zgjatur rreth dy orë pas vërshimit të zemërimit.(14)

Këto zbulime nuk preferojnë që zemërimi të shtypet kur krijohet nga shkaqet e arsyeshme. Aq më tepër, shenimet tregojnë se nëse gjatë kohës së grindjes në tërsi i shtypim ndjenjat e ngjajshme, ato mund të shkaktojnë çrregullimin e funksioneve të trupit, si dhe shtypjen e lartë të gjakut.(15) Nga ana tjetër, siç e kemi parë në kapitullin e V, nëse zemërimin e shfaqim çdo herë kur e ndiejmë, në këtë mënyrë vetëm sa e nxisim dhe me siguri do të bëhet lloj i regimit edhe në nevrikosjen më të vogël. Viliams e zgjidhë këtë paradoks me pohim sipas të cilës nuk është shumë e rëndësishme se a do ta shfaqif zemërimin, por se a do të bëhet kronike. Nervoza e kohë pas kohëshme nuk e rrezikon shëndetin; problemi shfaqet kukr nervoza bëhet e përherëshme dhe kur njeriu të gjithave i kundërvihet – sjellje e cila karakterizohet me dyshim dhe cinizëm konstant, prirje për komentime sarkastike dhe nënçmuese, si dhe forma tjera të qarta të mosdurimit dhe hidhërimit.(16) Kurajon fakti se zemërimi konstant nuk paraqet "dënimin me

vdekje”: zemërimi është shprehi i cili mund të ndryshohet. Një grup i të sëmurëve nga zemra në **Stanford School Univercalsity Medical** ka qenë e inkuadruar në programin i cili është paramenduar në atë mënyrë që të mposhtet mosdurimi. Si rezultat, me ushtrime të frenimit të zemërimit është zvogëluar numri sulmeve të përsëritura të zemrës për 44%, në krahasim me ata të cilët nuk janë përpjekur ta frenojnë natyrën e tyre.(17) Rezultate efikase të ngjajshme ka treguar edhe programi të cilin e ka krijuar Viliams.(18) Sikurse programi në Stenford, edhe ai përfshinë të mësuarit e elementeve themelore të inteligjencës emocionale, posaçërisht njohjen e ndjenjës së zemërimit në momentin kur krijohet, shkathtësinë për t’u mopshtur, si dhe zhvillimi i ndjenjës së empatisë. Pacientët i lusin që t’i mohojnë mendimet cinike apo hidhëruese në çastin kur ato i kaplojnë. Nëse mendimet vazhdojnë, ata përpiqen t’i ndërpresin duke thënë(apo menduar) “Ndërpreje”. Kjo u ndihmonë që mënyrën e të menduarti me cinizëm dhe mosbesim ta ndryshojnë me shqyrtim të arsyeshëm të situatës së caktuar – për shembull, nëse ashensori ndalet, ata duhet gjetur shpjegimin e arsyeshëm, në vend se të tërbohen për shkak të një personi të pakujdesshëm i cili ndoshta është përgjegjës për prishjen e ashensorit. Nëse hasim në konflikt të pakëndshëm, ata i mësojnë që gjërat t’i shikojnë nga pozita e personit tjetër – empatia është ilaq për zemërim.

Siç ma ka thënë Viliams: “Nëse keni besim, shërone zemërimin. Nevoitet vetëm motivimi i vërtetë. Kur njerëzit e kuptojnë se zemërimi i tyre është rrugë kah vdekja e herëshme, janë të gatshëm ta provojnë.”

Stresi: shqetësimi(ankthi) i paarsyeshëm dhe i pamatur

> Thjesht gjithë kohën jamë e shqetësuar. Ky shqetësim ka filluar në shkollën e mesme. Kam qenë nxënëse shembullore, por vazhdimisht jamë brengosur për notat – pavarsisht nga fakti se nxënësit e tjerë dhe profesorët më kanë dashur se kamë qenë e sakt në orët e mësimit – apo për shkak të vetive tjera të ngjajshme. Prindërit më kanë bërë presion të madh pët t’u bërë nxënëse e suksesshme dhe shembullore në shkollë. Supozoj se të gjitha ato presione i kam shtypur, pasi që problemet e mia me barkun kanë filluar në vitin e dytë të shkollës së mesme. Prej atëherë, më duhet të jem e vëmendshme që mos të pi sghumë kafe dhe mos të konsumoj ushqime pikante. E kam vërejtur se kur jam e brengosur apo e tensionuar, në stomak ndiej “djegësirë”, dhe si e tillë që jam, shpesh brengosem për diçka, vazhdimisht kam ndjenjën e neverisë.(19)

Ankthi – shqetësimi i shkaktuar nga problemet e jetës – me gjasë i përketë emocioneve të cilat kanë vlerë të madhe për hulumtime shkencore, studime, të cilat merren me shkaktarët e sëmundjeve dhe mënyrës së shërimit. Nëse ankthi na paralajmëron për rrezikun(përparësi eolutive)atëherë nga ankthi kemi dobi. Por në jetën moderne, ankthi është bërë i pamatur dhe i paarsyeshëm – problemi lindë kur ballafaqohemi me situata me të cilat duhet të familjarizohemi apo të cilat, nëse mendojmë më mirë, nuk paraqesin rrezik të vërtetë të cilit patjetër duhet t’i kundërvihemi. Sulmet konstante të ankthit janë shenja të stresit të rritur. Femra, të cilës brengosja konstante i kishte shkaktuar probleme gastrointestinale, paraqet shembullin shkollor se në çfarë mënyre stresi dhe ankthi shkaktojnë çrregullime shëndetësore.

Në artikullin e vitit 1993, i botuar në **Archives of Internal Medicine,** mbi studimet voluminoze për lidhjet ndërmjet strsit dhe sëmundjes, Brus MekIven (Beuce

McEwen) ka vërejtur një varg pasojash: rrezikimin e imuno-sistemit deri tek pika ku përshpejtphet metastaza e kancerit; eksponimi i shtuar i infektimeve virusale; trashja e enëve të gjakut të cilat bëhen shkaktare të arterosklerozes dhe gjakut të pikësuar i cili shkakton infarktin miokard; përshpejtimi i paraqitjes së diabetit të tipit A dhe përparimi i diabetit të tipit B; shkaktimi apo përkeqësimi i sulmit asmatik.(20) Stresi, gjithashtu, ndikon në formimin e i thatit në traktin gastrointestinal dhe mund t'i nxisë simptomet e kolitisit dhe kalljes së peritonit të stomakut. Truri i eksponohet efekteve të shtypjeve të gjata të stresit , së bashku me dëmtimet e hipokampusit, e gjithashtu edhe çrregullimit të memories. Në të vërtetë, thotë MekIven "dëshmitë tregojnë, se si pasojë e përjetimeve stresike, sistemi nervor është i eksponuar "shkatrrimit".(21)

Dëshmi jashtëzakonisht e rëndësishme për kuptimin medicinal të disponimit, është rezultati i hulumtimeve të sëmundjeve infektuese siç është ftohja, gripi dhe herpesi. Ne gjithë kohën jemi të eksponuar virusëve të ngjajshëm, por imuno-sistemi ynë në të shumtën i shkatërron ato – por nën ndikimin e stresit sistemi ynë mbrojtës dobësohet. Ekspermenti gjatë të cilit në mënyrë direkteështë testuar imuno-sistemi, ka treguar se stresi dhe ankthi e dobësojnë imuno-sistemin por numri më i madh i rezultateve nuk tregon se a është fuqia e rezistimit të imuno-sistemit klinikisht relevant – që do të thotë: se a ndikojnë në masë të madhe për t'u zhvilluar sëmundja.(22) Për këtë, dëshmitë e vlerëshme përfundimtare mbi varësitë e stresit dhe ankthit në raport me eksponimin e sëmundjeve burojnë nga hulumtimet eksperimentale, ato me të cilat janë përfshirë njerëzit e shëndosh tek të cilët së pari vështrohet rritja e stresit e cila përcillet me dobësimin e imuno-sistemit dhe fillimin e sëmundjes.

Në njërën prej studimeve më me influencë, Sheldon Koen(Sheldon Cohen), psikolog nga **Carnegie Melon University**, duke punuar me grupën e shkencëtarëve – specialist për ftohje, në Shefild, në Angli, vëmendshëm i ka vlerësuar se në ç'masë njerëzit gjatë jetës kanë përjetuar strese, e mandej i ka injektuar me virus të cilët shkaktojnë ftohje. Çdonjëri nuk e ka fituar ftohjen; imuno-sistemi i fortë mundet – dhe këtë e bënë – i përballon virusit të ftohjes. Koen ka zbuluar se nëse njerëzit i eksponohen stresit, gjasat më të mëdha janë që ata të ftohen. Kur iu kanë eksponuar virusëve, 27% prej tyre janë ftohur, dhe nuk kanë qenë të eksponuar stresit; derisa 47% i atyre të cilët janë ftohur kanë përjetuar numër të madh të gjendjeve stresike - çka drejtëpërsëdrejti fletë për atë se stresi dobëson imuno-sistemin.(23) Deri me tash ky është një nga rezultatet më shkencore i cili i vërteton supozimet ekzistuese, ky konsiderohet zbulim-orientues për shkak të saktësisë së vet shkencore.

Ngjajshëm me këtë, çiftet bashkëshortore të cilët gjatë tre muajëve parreshtur kanë patur mosmarrëveshje dhe grindje, kanë zbuluar modelin interesant: tre apo katër ditë pas një numri të madh grindjesh, janë ftohur apo kanë marrë ndonjë infektim të organeve respiratore. Në rastet e virusëve shumë banal, periudha e qetësimit ka qenë kohë e inkubimit, që tregon se njerëzit janë bërë veçanërisht të ndiejshëm kur janë shqetësuar apo brengosur më së shumti.(24)

Modeli i njëjt i "stres infeksionit" mund të përdoret edhe në rastin virusit të herpesit – të dy llojet të cilat shkaktojnë ethe në buzë apo infektimin e organeve gjenitale. Njerëzit kur njëherë infektohen me virusin e herpesit, ai në trup pushon dhe kohë pas kohe del në sipërfaqe. Aktiviteti i virusit të herpesit mund të bartet përmes numrit të anti-trupave në gjak. Gjatë hulumtimeve të llojit të këtillë, reaktivizimi i virusit të herpesit lajmërohet tek studentët e medicinës të cilët kanë mbaruar provimet e vitit të fundit, tek

grat jomoti të divorcuara dhe tek njerëzit të cilët kanë qenë nën presion konstant të brengosjes për ndonjë anëtar të familjes i sëmurë nga sëmundja e Alchamerit.(25)

Çmimi i shqetësimit paguhet jo vetëm me dobësimin e imuno-reaksioneve edhe një nga hulumtimet ka treguar për ndikimin negativ të ankthit në sistemin kardiovaskular. Derisa pakënaqësitë kronike apo sulmet konstante të zemërimit tek meshkujt janë faktor më të numërt të sëmundjeve të zemrës,për femrat më fatale janë ankthi dhe frika. Gjatë hulumtimit në **Stanford University School of Medicine,** në të cilin janë përfshirë më shumë se një mijë femra të cilat kanë përjetuar sulmin e parë të zemrës, tek femrat me sulmin e dytë të zemrës janë vërejtur simptomet serioze të frikës dhe ankthit. Në shumë raste frika ka marr formën e fobisë: pa sulmit të parë të zemrës, pacientët kanë ndërprerë vozitjen, kanë dhënë dorëheqje në punë apo iu kanë shmangur daljeve jashtë.(26)

Pasojat e fshehta fizike të stresit mendor dhe ankthit – të krijuara si pasoj e punëve të vështira dhe me përgjegjësi të madhe, apo jetës së vështirë ekonomike të cilën e bëjnë nënat vetëushqyese, duke i marrë në konsiderat edhe fëmijët edhe punën – kanë qenë tregues më ekzakt anatomik. Për shembull, StivenManuk(Stephen Manuk), psikolog nga **University of Pitsburgh,** në laboratorin e tij i ka eksponuar 30 vullnetar me sprova të mundimshme dhe të ankthshme, dhe ka analizuar hemogramin e meshkujëve, më aktësisht substancën e cila tajit rruza të kuqe gjaku, të quajtura **adenozintrifosfat**, apo ATF, e cila shkakton ndryshime ne enët e gjakut dhe është shkaktare e sulmit të zemrës. Derisa vullnetarët kanë qenë nën stresin më intensiv, nivelet e ATF-së dukshëm janë rritur, gjithashtu edhe pulsi dhe shtypja e gjakut.

Natyrisht, rreziqet ndaj shëndetit janë më të mëdha tek njerëzit të cilët kryejnë “punë të rënda”, të punosh punë të rëndë dhe me përgjegjësi mbi të cilën nuk keni kontrollë mbi atë sesi ajo punë duhet të kryhet (për shembull, kategoria të cilës i përkasin vozitësit e autobusëve me shtypje të rritur). Hulumtimi në të cilin janë përfshirë 569 pacient me kqancer kolorektal e të cilët kishin deklaruar se për dhjetë vjetët e fundit kishin përjetuar kokëçarje të mundimshme, është dëshmuar se gjasat për ta fituar kancerin kanë qenë paesë herë më të mëdha, për dallim nga njerëzit të cilët nuk iu kanë eksponuar stresit.(27)

Nga këndvështrimi medicinal, dhe arsya se çmimi i stresit është aq i lartë, teknika e relaksimit – të cilat kanë kontra veprim ndaj shkaktarëve psikologjik të stresit – përdoren në mënyrë klinike për t’u zbutur simptomet e një numri të madh të sëmundjeve kronike. Le t’i përmendim vetëm disa: sëmundjet kardiovaskulare, disa lloje të diabetit, artritisi, astma, çrregullimet gastrointestinale dhe dhimbjet kronike. Deri në një masë, të gjitha sptomet keqësohen për shkak të stresit dhe tensionimit emocional, ndërsa relaksimi dhe mposhtja e ndjenjave shqetësuese për pacientin gjtihmonë paraqesin lehtësim.(28)

Çmimi klinik i depresioni

Iu ishte diagnostifikuar tumori metastazik në gjinjë, dhe maligniteti ishte kthyer dhe zgjeruar pas disa vitesh operimi për të cilin ajo kishte pohuar se kishte qenë i suksesshëm. Mjeku më s’kishte folur për shërim vetëm ka mundur t’i propozoj hemoterapi e cila kishte mundur t’i ofroj edhe pak vite jete. Eshtë e kuptueshme se kishte ra në depresion, madje në atë masë saqë çdoherë kur shkonte në vizitë tek dikush, fillonte të qante. Onkologu kishte reaguar në atë mënyrë që çdo herë e kishte lutur ta lëshoj ordinancën.

Pavarsisht nga sjellja e pashpirtë dhe e ftoht e onkologut, e ai në mënyrë medicinale nuk ka qenë i obliguar t'i kushtohet jodisponimit konstant të pacientes. Me kohë sëmundja është bërë në atë masë fatkeqe, saqë cilido ngushllim nuk ka mundur të ketë sukses në përmirësimin e gjendjes. Edhe pse gruas depresioni me siguri ia ka shkatrruar edhe muajin e fundit të jetës, në mënyrë medicinale ende nuk është vërtetuar se melankolia nuk mund të ketë ndikim në zhvillimin e tumorit.(29) por pavarsisht nga tumori, edhe studimet më të parëndësishme potencojnë rolin e depresionit tek shumë çrregullime medicinale, posaçërisht në keqësimin e sëmundjes. Statistikat vërtetojnë se pacientët depresiv me sëmundje të rënda duhet të shërehoen edhe nga depresioni.

Problemi gjatë shërimit të pacientëve depresin është në faktin se siptomet e tyre, duke ndëlidhur edhe humbjen e apetit dhe letargjinë, shpesh ia ndryshojnë simptomet e sëmundjeve tjera, e në veçanti këtë e bëjnë mjekët e papërvojshëm në dhënjëne diagnozës psikiatrike. Mosaftësia në diagnostifikimin e depresionit vetëm sa e rritë problemin, pasi që në këtë mënyrë depresioni i pacientit – si në rastin e pacientës së dëshpëruar me kancer – nuk dallohet dhe nuk shërohet. E llojet e këtilla të gabimeve gjatë diagnostifikimit dhe shërimit vetëm se mund ta rrisin shkallën vdekshmërisë tek sëmundjet e rënda.

Për shembull, prej njëqind pacientëve të cilëve iu është bërë transplatimi i palcës së kurrizit, dhe dymbëdhjetë prej trembëdhjetë pacientëve depresiv kanë vdekur për një vit, ndërsa prej tetëdhjetë e shtatë vetave të mbetur, tridhjetë e katër kanë jetuar edhe dy vjetë.(30) Derisa pacientët me depresion të thellë të diagnostifikuar, të cilët i kanë patur veshkët e dëmtuara dhe kanë marrë dijalizën, kanë vdekur për dy vitet pasuese; depresioni është treguar parashikues i sakt më shumë se çdo faktor tjetër medicinal.(31) Në këtë rast, lidhja ndërmjet emocioneve dhe gjendjes klinike nuk ka prejardhje biologjike, por çështje e qëndrimit të pacientit: pacientët depresiv me rezistim shumë më të madh iu kanë përmbajtur udhëzimeve medicinale – për shembull, iu kanë shmangur dijetës, që i ka çuar në gjendje edhe më të keqe.

Duket se si rrjedhoj e depresionit vjenë edhe dei tek keqësimi i sëmundjes së zemrës. Gjatë hulumtimit në të cilin janë përfshirë 2823 meshkuj dhe femra të moshë së mesme, tek të cilët gjendja është përcjellur dymbëdhjetë vjetë, e ata të gjithë e kanë patur ndjenjën e dëshprimit dhe pandihmesës së padurueshme, është dëshmuar se shkalla e vdekshmërisë si pasojë e sëmundjeve të zemrës ka qenë në rritje.(32) Tek 3% të peacientëve me formën më të rëndë të depresionit, shkalla e vdekshmërisë tek të sëmurët nga zemra, në krahasim me njerëzit jodepresiv, ka qenë katër herë më e madhe. Duket se depresioni paraqet faktorin klinik jashtëzakonisht të rrezikshëm tek ata të cilët kanë përjetuar sulmin e zemrës.(33) Me ekzaminimin e pacientëve në spitalin e Montrealit, të cilët janë lëshur pas shërimit të sulmit të parë të zemrës, është treguar se pacientët depresiv i kanë takuar grupit të rrezikuar për të cilin është supozuar se do të vdes për gjashtë muajt e ardhshëm. Tek njëri, me depresion të thellë, shkalla e vdekshmërisë ka qenë më e madhe për pesë herë se sa tek të tjerët me të njëjtën sëmundje – depresioni ka qenë faktor i rrezikshëm njëjtë serioz sa edhe infarkti, disfunksioni i majtë ventrikular apo një sulm i përjetuar i zemrës. Është e mundur të shpjegohet për çfarë arsye depresioni e rritë në aq masë rreikun e sulmit tjetër – ai ndikon në ndryshimin e ritmit të zemrës që shton rrezikun e aritmisë fatale.

Është vërtetuar se depresioni e ngadalson shërimin tek thyerja e ashtit të kofshën. Gjatë testimit të grave të vjetra me thyerje të ashtit të kofshës, disa mijëra janë udhëzuar në kontrollimin psikiatrik para se të pranohen në spital. Pacientt të cilët në kontrollimin e parë kanë qenë depresive, mesatraisht tetë ditë kanë qëndruar më gjatë në spital, në krahasim me pacientet jodepresive të cilat kanë pësuar të njëjtat lëndime, e vetëm një e treta e tyre kanë pasur gjasa që edhe një herë të ecin. Megjithatë, gratë të cilat janë shëruar me metoda psikiatrike, më pak kohë kanë kaluar në terapit fizikale edhe pas kthimit nga spitali, në tre muajt e parë, nuk janë respitalizuar shpesh.

Poashtu, me ekzaminimin e pacientëve gjendja e të cilëve ka qenë shumë serioze, e ata kanë qenë në vetë majen e 10përqindshit të atyre të cilëve ndihma mjekësore domosdoshmërisht është nevoitur – më së shpeshti për shkak se kanë vuajtur prej më shumë sëmundjeve, siç është sëmundja e zemrës dhe diabeti – është vërtetuar se njëri prej gjashtë pacientëve ka depresion të thellë. Kur pacientët me depresion të thellë i kanë shëruar në mënyrë psikiatrike, numri i ditëve në vit kur janë ndier keq është zvogëluar prej 79 në 51, e tek ata me forma më të lehta të depresionit prej 62 në 18 ditë në vit.(34)

PËRPARËSITË KLINIKE TË NDJENJAVE POZITIVE

Është mbresëlënëse numri aq i madh i dëshmive mbi ndikimet klinike negative të zemërimit,ankthit dhe depresionit. Nëse janë kronike, për shkak të zemërimit dhe ankthit njerëzit bëhen të ndiejshëm ndaj shumë sëmundjeve. Edhe pse për shkak të depresionit njerëzit nuk duhen t'i eksponohen sëmundjeve, ai duket qartë se e ngadalson kurimin dhe e rrite shkallën e vdekshmërisë, në veçanti tek pacientët senzitiv ndaj gjendjeve të rënda.

Por, nëse në shumë forma shqetësimi emocional bëhet toksik, numër i madh i ndjenjave të kundërta, në masë të caktuar, mund të bëhet shërues. Kjo, padyshim, vërteton se ndjenjat pozitive janë shëruese, edhe se gëzimi dhe qeshja mund ta ndryshojnë rrjedhën e sëmundjeve të rënda. Influencën të cilën e bëjnë emocionet pozitive gati se janë të pavërejtura, por në bazë të ekzaminimit të një numri të madh njerëzish, mund të veçohet nga vërejtjet e ndëlikuara të cilat ndikojnë në rrjedhën e sëmundjes.

Çmimi i pesimizmit – avantazha e optimizmit

Çmimi i pesimizmit është, siç është rasti tek depresioni, i dukshëm, por janë të dukshme edhe përparësitë përkatëse të optimzmit. Për shembull, është testuar sasia e pesimizmit dhe optimizmit tek 122 meshkuj të cilët kanë përjetuar sulmin e parë të zemrës.

Pas tetë vjetësh, prej 25 meshkujëve më pesimist kanë vdekur 21; e prej 25 oprimistëve, kanë vdekur 6. Është treguar se gjndja e tyre mendore ka qenë vizionare më ekzakte se do të mbijetojnë se sa cilido faktor tjetër i rrezikut shëndetësor, duke ndërlidhur edhe peshën e dëmtimit të zemrës pas sulmit të parë, bllokimi i arteries, niveli i holesterolit dhe shtypjes së gjakut. Ndërsa sipas një hulumtimi tjetër, pacientët optimist të cilëve iu është vendosur bajpas-i, më shpejtë janë rehabilituar dhe kanë patur numër ma të vogël komplikimesh kirurgjike gjatë, dhe pas, operimit, në krahasim me pacientët optimist.(35)

Si kusherirë e afërt e optimizmit, edhe shpresa posedon forcë shëruese. Është e kuptueshme se përse njerëzit me shpresë më të madhe më lehtë i përballojnë pasojat e sëmundjes, duke i ndërlidhur edhe komplikimet medicinale. Hulumtimi ka treguar se njerëzit me lëndime në kurriz, por me shpresë më të madhe, më shpejtë e kthejnë

lëvizshmërinë fizike, për dallim nga pacientët të cilët kanë patur shkallën e njëjtë të lëndimeve por janë ndiejrë të pashpresë. Shpresa ka patur rëndësi të veçant në rastin e paralizës si pasojë e lëndimit të kurrizit në fatkeqësinë tragjike të një njëzetvjeçari i cili gjithë jetën do të mbetet në atë gjendje. Se në cilën mënyrë do të reagoj emocionalisht do të ndikoj në sasinë e përpjekjeve që do ta investoj në rehabilitimin i cili do t'i mundësoj kondicion më të mirë fizik dhe inkuadrim më të suksesshëm në shoqëri.(36)

Pasojat e sjelljes optimiste dhe pesimist për shëndetin mund të interpretohen edhe në disa mënyra tjera. Sipas një teorie, supozohet se pesimizmi çon në depresion i cili për pasojë ka zvogëlimin e rezistencës së imuno-sistemit në rast të tumorit dhe infeksionit, e që është ende spekulim i pakonfirmuar. Apo, mund të jetë se ndoshta pesimistët vetveten nuk e përfillin – sipas disa ekzaminimeve, pesimistët ma tepër pinë duhan dhe alkool, më pak ushtrojnë sesa optimistët dhe shumë ma pak janë të kujdesshëm ndaj shëndetit. Apo, njëditë ndoshta do të mund të dëshmohet se ndikimi i shpresës, në njëfarë mënyre, biologjikisht i ndihmon trupit të luftoj me sëmundjen.

Pak ndihmë nga miqët e mi: vlera e miqësisë për medicinën

Ia shtojmë ndikimin e vetmisë listës së rreziqeve shëndetësore emocionale dhe lidhjet e afërta emocionale listës së faktorëve mbrojtës. Gjatë hulumtimit i cili ka zgjatë më tepër se dymbëdhjetë vjet dhe në të cilin janë përfshirë më shumë se tridhjetë e shtatë mijë njerëz, është vërtetuar se si izolimi shoqëror – ndjenja se nuk keni askend me kë do t'i ndani ndjenjat më intime apo keni lidhje të afërta – e dyfishon gjasën për t'u sëmurë dhe për të vdekur.(37) Izolimi, konkludohet në raportin e vitit 1987,në gazetën **Science,** "ndikon në shkallën e vdekshmërisë, njëjtë sa edhe pirja e duhanit, shtypja e lartë e gjakut, holesteroli i rritur, trashësia apo mungesa e aktiviteteve fizike." Aq më shumë, pirja e duhanit e rritë vdekshmërinë 1.6%, ndërsa izolimi shoqëror paraqet faktorin e rrezikut për 2.0%(38)

Meshkujt më vështirë e përballojnë vetminë. Meshkujt e vetmuar vdesin tre herë më tepër në krahasim me ata të cilët kanë lidhje shoqërore; tek femrat e vetmuara për një herë e shysmë rreziku është më i madh në krahasim me femrat e angazhuara në shoqëri. Në pikapjen e izolimit, dallimi ndërmjet meshkujëve dhe femrave ndoshta është në faktin se femrat kanë miqësi më të thellë emocionale se sa meshkujt; vetëm ca lidhje të tilla për femrën paraqesin ngushëllim më të madh se sa për mashkullin.

Natyrisht vetmia nuk është e njëtë me vetmuaritetin; shumë njerëz të cilët jetojnë vetëm, apo kanë kontakte me një numër të vogël njerëzish, janë të shëndosh dhe të lumtur. Por ndjenja subjektive se jeni të "ndarë"nga njerëzit dhe se nuk keni kujtë t'i drejtoheni, paraqet rrezikë për shëndetin. Ky zbulim është fatal se gjithnjë e më tepër po formohen njerëz të vetmuar duke e kaluar kohën pranë televizorit dhe duke i ikur kontakteve shoqërore, siç janë vizitat e klubeve apo shoqërimi me njerëzit e tjerë, me të cilën rëndësi i ipet grupeve të vetëorganizuara, siç janë "Alkoolistët Anonim"(**Alcoholics Anonymous**), të cilët paraqesin surrogat për shoqërime.

Ndikimi i izolimit në faktorin e vdekshmërisë dhe fuqia shëruese e lidhjeve të afërta, kanë ardhur në shprehje gjatë ekzaminimit të njëqind pacientëve të cilëve iu është transplantuar palca kurrizore.(39) Pacientët të cilët kanë ndiejr përktahjen e forcës emocionale nga ana e nashkëshortëve, familjeve apo miqëve, 54% prej tyre e kanë mbijetuar transplantimin edhe pas dy vjetësh, për dallim nga 20% të atyre të cilët nuk kanë pasur përkrahje. Ngjajshëm me këtë, njerëzit e vjetër të cilët kanë përejtuar sulm

zemre, por në jetë kanë, dy apo më shumë njerëz në të cilët mund të mbështetten emocionalisht, kanë gjasa dy herë më të madhe që të jetojnë më gjatë se një vit pas sulmit, për dallim nga pacientët pa përkrahje të njëjtë.(40)

Padyshim se dëshmia më e rëndësishme për forcën shëruese të lidhjeve emocionale është vërtetuar gjatë hulumtimit i cili është kryer në Suedi në vitin 1993. (41) Të gjithë meshkujëve të lindur në vitin 1933, të cilët kanë jetuar në qytetin suedez Getenborg, iu është ofruar kontrollimi medicinal pa pagesë; shtatë vjetë ma vonë, 752 meshkuj që kanë qenë në kontrollim përsëri janë fttuar. Gjatë shtatë viteve, kanë vdekur 41 meshkuj.

Meshkujt të cilët kanë deklaruar se janë nën ndikimin e stresit emocional konstant, shkalla e vdekshmërisë ka qenë tre herp më e madhe, sesa tek ata të cilët kanë deklaruar se kanë jetuar qetë dhe komod. Shqetësimin emocional e shkaktojnë ngjarjet siç janë, problemet serioze financiare, ndjenja e pasigurisë në punë apo dëbimi nga puna, divorci dhe problemet juridike. Për meshkujt të cilët gjatë gjatë viteve para se të kontrollohen kanë pasur tre, apo ma tepër, probleme të ngjajshme, gjasat kanë qenë shumë më të mëdha që të vdesin për shtatë vjetë e ardhshme, ndërsa problemet e numërta kanë qenë parashikuese ekzakte të shkallës së vdekshmërise sesa shtypja e gjakut, koncentrimi i madh i trigliceridit në gjak apo niveli i holesterolit.

Ata të cilët kanë deklaruar se kanë besim në miqësi dhe në lidhje intime – gruan apo miqët e afërt etj. – **nuk ka ekzistuar kurrfarë lidhje** ndërmjet stresit dhe shkallës së vdekshmërisë. Pasi që kanë patur njerëz të cilëve kanë mundur t'iu drejtohen dhe të bisedojnë, njerëzit të cilët kanë qenë të ngushlluar, të ndihmuar dhe të këshilluar, kanë qenë të mbrojtur nga ndikimi i vështërsive dhe traumave të cilat i sjell jeta.

Kvaliteti i lidhjeve miqësore, si dhe numri i tyre, paraqet amortizatorin kryesor të stresit. Lidhjet negative e kanë çmimin e vet. Për shembull, mosmarrveshjet bashkëshortore negativisht ndikojnë në imuno-sistemin.(42) Gjatë ekzaminimit të studentëve të kolegjit është vërtetuar se urrejtja e rritur nëë mes tyre ka ndikuar në eksponimin ndaj ftohjeve dhe gripit, dhe kështu më shpesh e kanë vizituar mjekun. Xhon Haçiopo(John Cacioppo), psikolog nga **Ohio State University,** i cili e ka bërë këtë hulumtim, më ka thënë: "Këto janë lidhjet më të rëndësishme në jetën tuaj, njerëzit të cilët i shihni për çdo ditë duket se më së shumti ndikojnë në shëndetin e juaj. Dhe sa më e vlerëshme që është miqësia juaj në jetë, aq më e vlerëshme do të bëhet për shëndetin tuaj."(43)

Forca shëruese e përkrahjes emocionale

Në "aventurat e gëzueshme të Robin Hud-it"(**The Merry Adventures Of Robin Hood)**, Robin e këshillon bashkëudhëtarin e tij: "Na trego kokëçarjet tuaja dhe fol haptazi. Lumi i fjalëve gjithmonë e qetëson zemrën e pikëlluar; kjo është sikur ta hapësh pafundësinë e në të mulliri i stërmbushur." Kjo urtësi e vogël popullore e tregon një të vërtetë të madhe; ta shkarkosh zemrën e ngarkuar është ilaç i mirë. Shkencërisht pohimin e këshillës së Robinit e ka dhënë Xhejms Penbejker(James Pennebaker), psikolog nga **Southern Methodist University,** i cili me serinë e eksperimenteve ka dëshmuar bamirësinë e efikasitetit mdicinal në rastet kur njeriu i rrëfen mendimet të cilat më së shumti e molisin.(44) Metoda e tij është jashtëzakonisht e thjeshtë: ai kërkon nga njerëzit që për pesë ditë rresht ditë për ditë të shkruajnë nga pesëmbëdhjetë apo njëzet minuta për, për

shembull, “ngjarjet më traumatike në jetë”, apo për ndonjë breng momentale. Atë të cilën e shkruajnë mund ta mbajnë për vete.

Efikasiteti i këtij lloj rrëfimi është i mrekullueshëm: përmirësohet funksioni i imuno-sistemit, zvogëlohet numri i vizitave në amulanca për gjashtë muaj e ardhshëm, numër i vogël i mungesave në punë. Madje edhe përmirësimi i funksioneve enzime të mëlqisë. Vepërimi shërues është bërë metodë “më e shëndetëshme” për çlirimin e ndjenjave të mundimshme: në herë e parë, njerëzit i kanë përshkruar format e ndryshme të pikëllimit, ankthit dhe zemërimit, apo cilëndo ndjenjë të neverisë të cilat i kanë zgjedhur për temë; mandej, pas disa javësh, veç kanë filluar të shkruajnë tregime mbi traumat apo vuajtjet.

Natyrisht, ky veprim përkujton në analizat e problemeve të ngjajshme gjatë psikoterapisë. Aq më tepër, zbulimet e Penbejkerit shkojnë në favor të hulumtimeve tjera, kur pacientëve iu është rekomanduar psikoterapia së bashku me intervenimin kirurgjik apo shërimin dhe të cilët, më së shpeshti, kanë qenë në **gjendje më të mirë shëndetësore** për dallim nga ata të cilëve vetëm ndihma medicinale iu ka ofruar.(45)

Sigurisht se dëshmia më bindëse mbi influencën e përkrahjes emocionale, është parë në grupet në **Stanford University Medical School** të cilat janë organizuar për gratë të cilat kanë patur kancerin metastazik në gji. Pas periudhës së parë të shërimit, e cila gjithmonë nënkupton operim, tek gratë kanceri rishtazi është shfaqur dhe është zgjeruar napër krejt trupin. Në mënyrë klinike, ka qenë vetëm çështje kohe kur do të vdesin nga shtrirja e metastazës. Së bashku me shumë punëtor medicinal, Dr Dejvid Spigel(Dr David Spigel)i cili e ka udhëhequr hulumtimin, ka qenë i fascinuar me rezultatet: gratë në fazën e fundit të kancerit në gji të cilat bashkarisht kishin shkuar të djelave në mbledhia, kanë jetuar **dy herë më gjatë** sesa ato të cilat vetëm janë ruajtur nga sëmundja.(46)

Të gjitha grave iu është ofruar i njëjti përkujdes mjekësor; i vetmi dallim ka qenë në atë se disa nga ato kishin vizituar grupet, ku së bashku me gratë tjera, kanë mundur të çlirohen nga barra, kanë qenë të vetëdijshme se çfarë i pret dhe kanë patur dëshirë t’i dëgjojnë frikat, dhimbjet dhe zemërimet e të tjerëve. Më së shpeshti ai ka qenë i vetmi vend ku gratë kanë mundur haptazi të bisedojnë për ndjenjat e tyre, pasi qe të afërmit e tyre janë tmerruar nga biseda për kancerin dhe për vdekjen e tyre të paevitueshme. Gratë të cilat kishin vizituar grupet kishin jetuar mesatarisht 37 muaj, ndërsa pacientet tjera të cilat nuk kanë qenë në grupe, mesatarisht, kanë vdekur për 19 muaj. Suksesi jetësor për pacientët të cilëve as ilaqet e as format tjera të shërimit nuk kanë mundur t’ju ndihmojnë. Siç më ka treguar Dr. Xhimi Holland(Dr.Jimmie Holland), shef i repartit psikiatrik pran onkologjisë në **Sloan-Kettering Memorial Hospital (**qendër për shërimin e kancerit në Njujork: “Çdo pacient i cili vuan nga kanceri duhet të shkoj në grupë të tillë”. Aq më tepër, po të kishte ekzistuar ilaçi i ri i cili do ta zgjste jetën, kompanitë farmaceutike do të luftonin për ta prodhuar.

APLIKIMI I INTELIGJENCËS EMOCIONALE NË SHËRIMIN MEDICINAL

Atë ditë kur pas kontrollimit rutinor më është gjetur gjak në urinë, mjeku më ka udhëzuar në testimin diagnostik gjatë të cilit kam pirë langun radioaktiv. Kam qëndruar i shtrir mbi tavolinë, derisa mbi kokën time rendgeni pandërprerë e inçizonte lëngun radioaktiv i cili kalonte nëpër veshkë dhe fshikë. Gjatë kontrollimit kam patur shoqëri: miku im i afërt,me profesion mjek, rastësisht ka qenë në vizit për disa ditë dhe më është vërë në dispozicion që me mua të vijë në spital. Ai ishte në dhomë derisa rendgeni, në shiritin automatik, rotonte nëpër kanale të ndryshme, zëzëllonte dhe shkrepte.

Kontrollimi ka zgjatur një orë e gjysmë. Në fund, nefrologu me nxitim ka hyrë në dhomë, me shpejtësi është prezetuar dhe ka ikur pët t'i shikuar inçizimet e rendgenit. Nuk ështp kthyer më për të treguar se çfarë ka parë. prezetuar dhe ka ikur pët t'i shikuar inçizimet e rendgenit. Nuk ështp kthyer më për të treguar se çfarë ka parë. Atë ditë kur pas kontrollës rutinore më është gjetur gjaku në urinë, mjeku më ka udhëzuar në testimin diagnostik gjatë të cilit kam marrë langun radioaktiv. Kamë qëndruar i shtrirë mbi tavolinë, derisa mbi kokën time rendgeni pandërprerë inçizonte lëngun radioaktiv i cili kalonte nëpër veshkë dhe fshikë. Gjatë kontrollimit kam patur shoqëri: miku im i afërt, mjek me profesion, rastësisht ka qenë në vizit për disa ditë dhe më është ofruar që me mua të vijë në spital. Ishte me mua në dhomë derisa makina me rreze X, në shiritin automatik, rotonte nëpër kënde të ndryshme, zëzllonte dhe shkrepte.
prezetuar dhe ka ikur pët t'i shikuar inçizimet e rendgenit. Nuk ështp kthyer më për të treguar se çfarë ka parë.

Derisa jemi larguar nga dhoma e rendgenit, miku im dhe unë jemi takuar me nefrologun. I nxituar dhe nga pak i hutuar prej testimit, nuk kam qenë mjaft i koncentruar për të bërë pyetjen e cila gjithë mëngjesin më është sjellur nëpër kokë. Por, shoku im mjek, po: "Doktor" tha ai "babai i shokut tim ka vdekur nga kanceri në fshikë. I intereson se në inçizim a ka shenja të kancerit?"

"Nuk ka ndryshime", u degjua përgjigjja e sjellshme dhe nefrologu nxitoi në kontrollën tjetër.

Situata në të cilën kam qenë i pafuqishëm ta parashtroj një pyetje të thjeshtë për të cilën jam shumë kureshtar, përsëritet me mijëra herë në ditë në të gjitha spitalet dhe klinikat. Hulumtimi me të cilin janë përfshirë pacientët të cilët kanë pritur për t'u kontrolluar te mjeku ka treguar se mestarisht çdo pacient ka tre pyetje në mend t'i cilat dëshiron t'ia bëjë mjekut. Por, kur pacienti e lëshon ordinancën, ai mesatarisht bënë një pyetje e gjysmë.(47) Ky zbulim orienton në njërën prej shumë aspekteve të qëllimshme në medicinën moderne kur bëhet fjalë për nevojat emocionale të pacientëve. Pyetjet pa përgjigje padyshim se nxisin frikë, dyshim dhe panikë. Dhe e pengojnë pacientin të vazhdojë me regjimin e shërimit të cilin deri në fund nuk e kupton.

Ka shumë mënyra në të cilat medicina moderne mund ta ndryshoj qëndrimin e saj në raport me shëndetin dhe t'i merr në konsiderat aspektet emocionale të sëmundjes. E para, pacientët gjithmonë duhet të jenë të njoftuar me detajet të cilat janë të rëndësishme për marrjen e vendimeve dhe llojin e shërimit; tash, disa servise çdokujt kush interesohet ua mundësojnë qasjen në programe me të dhëna medicinale për sëmundjen e tyre, kështu që para se pacienti të merrë vendim njoftohet njëjtë sikurse mjeku.(48) Shërbimin tjetër e ofrojnë programet të cilat për një kohë të shkurtë i përgatitin pacientët të bëhen më azhur

në parashtrimin e pyetjeve, edhe pse në mendje i kanë tre pyetje derisa e presin mjekun, nga ambulanta duhet të largohen me tre përgjigje.(49)

Çastet kur pacientët përballen me operacionin, apo me kontrllimin mjekësor, janë të mbushur me frikë dhe paraqesin ballafaqimin direkt me aspektin emocional të sëmundjes. Në disa spitale është krijuar programi paraoperativ udhëzime për pacient, për t'ju ndihmuar që t'i zbusin frikat dhe që të bëhen të gatshëm ta luftojnë shqetësimin – për shembull, pacientët i mësojnë me teknikat e relaksimit, në mënyrë profesionale përgjigjen në pyetje për operacionin pasues, e disa ditë para operimit iu flasin se si do të ndihen gjatë kohës së rehabilitimit. Rezultati: pacientët për ty apo tre ditë më shpejtë rehabilitohen pas operimit.(50)

Në spital pacienti mund të ndihet i pashpresë dhe i vetmuar. Por disa spitale kanë filluar t'i dizajnojn dhomat, ashtu që anëtarët e familjes mund të qëndrojnë pranë pacientëve për t'ju zier dhe për t'u kujdesur për ta sikurse në shtëpi – hapë përparimtar i cili është i rëndomtë në shtetet e botës së Tretë.(51)

Trenigu relaksues mund t'iu ndihmojë pacientëve ta mposhtin frikën e krijuar nga siptomet e sëmunjdes, si dhe t'i mposhtin emocionet të cilat mund t'i keqësojnë apo t'i inicojnë simptomet. Model për këtë është klinika **Jon-Kabat Zinn's Stress Reduction Clinic** në **University of Massachusetts Medical Center,** në të cilin pacientëve iu është munësuar kursi dhjetëjavor i përkujdesjes dhe jogës; në veçanti i kushtohet kujdes çasteve kur vjenë deri tek shfaqja e krizave emocionale dhe për pasojën e praktikës së përditëshme e cila mundëson relaksimin e tërsishëm. Spitalet kanë inçizuar video kaseta me udhëzime nga kurset të cilat janë të përshtatshme për pacientët të cilët janë të lidhur për shtrat dhe të cilët mund ta shikojnë përmes televizorit që është në dhomë – shërim shumë i suksesshëm emocionl sesa "poezat monotone".(52)

Relaksimi dhe joga janë thelbi i programit modern edhe gjatë shërimit të sëmundjeve të zemrës, të cilat i ka aplikuar dr Din Ornish(Dr. Dean Ornish). (53) Pas një viti të këtij programi, i cili e inkuadron edhe dijetën pa yndyrna, tek pacientët me sëmundje të rënda të zemrës, të cilëve patjetër iu është duhur t'ju instalohet bajpasi, thjesht iu është ndrërprerë rritja e trashësisë në arterie. Ormish më thotë se trenigu relaksues është një nga pjesët më të rëndësishme të programit. Edhe në klinikën **Kabat-Zinn,** shfaqet përparësia e asaj që dr Herbert Benson(Dr.Herbert Benson) e quan "reagim relaksues" – opozitë fiziologjike e stresit e cila është shkaktare e vargut të tërë të sëmundjeve shëndetësore.

Në fund, duhet cekur rolin plotësues të mjekut apo inferimieres empatike, të cilët bashkëpunojnë me pacientin dhe janë të vullnetshëm për të dëgjuar. Kjo do të ishte kultivimi në "orientimin e shërimit miqësor" i cili pranon se lidhja në mes pacientit dhe mjekut është faktor i rëndësishëm. Lidhjet e këtilla do të ishin shumë më të forta sikur arsimimi medicinal t'i kishte inkuarduar në procesin mësimor disa prej shkathtësive themelore të inteligjencës emocionale, posaçërisht vetëvetëdijën, empatinë dhe aftësinë për t'u dëgjuar personi tjetër.(54)

RRUGA DREJT NJË MEDICINE MË HUMANE

Veprimet e këtilla janë nisje. Por për t'i zgjeruar medicina horizontet e saja, patjetër duhet të jenë thelbsisht të pranuara dy qëndrime të rëndësishme:

1. **Të ndihmohen njerëzit që sa ma suksesshëm të luftojnë me ndjenjat e tyre – zemërmin, ankthin, depresionin, pesimizmin dhe vetminë – paraqet formën e preventivës për sëmundjen.** Pasi që shënimet dëshmojnë se toksina e këtyre emocioneve, nëse janë kronike, njëjtë sikur pirja e duhanit, të ndihmohen njerëzit që më suksesshëm t'i mbikqyrin ndjenjat e tyre në mënyrë medicinale është e lëvërdishme njëjtë sikur të bindet njeriu i cili pinë duhan një kohë të gjatë që ta braktisë këtë shprehi. Njëra nga mënyrat që kjo të realizohet, e të ketë efekt në një numër të madh njerëzish, është që fëmijëve t'u përcillet njohuria mbi shkathtësitë emocionale elementare, ashtu që këto të bëhen shprehi jetësore.Strategjia tjetër preventive shumë e dobishme do të ishte përbërë nga edukimi emocional i njerëzve të cilët janë afër pleqërisë, pasi që shëndeti emocional është njëri prej faktorëve vendimtar që tregon se personi i vjetër a do të shaktërrohet përnjëherë apo dal nga dal. Grupa e tretë mund të quhet popullat e "rrezikuar", aty bëjnë pjesë – njerëzit e varfër, nënat vetëushqyese, banorët e kvarteve "problematike" – të cilët jetojnë nën presion të madh dhe "prej ditës në ditë", kështu që zvogërimi i streseve të ngjajshme do të ishte shembull i ndihmës medicinale.
2. **Shumë pacientë mund të kenë dobi të jashtëzakonshme nëse po e njëjta sasi e vëmendjes i kushtohet nevojave emocionale dhe medicinale.** Është më humane dhe hap përpara kujdesi, kur mjeku apo infermierja ofrojnë ngushllim apo bashkëndjesi, mund të bëhet edhe më shumë. Por kujdesi emocional është shans i humbur në praktikën e përditëshme medicinale; ajo është pikë e zezë në medicinë. Përkundër shënimeve gjithnjë e të shumta mbi përparësitë medicinale të cilat arrihen duke i kushtuar vëmendje nevojave emocionale pacientëve, si dhe dëshmitë plotësues për lidhjet në mes qendrave cerebrale emocionale dhe imuno-sistemit, shumë mjek vazhdojnë të jenë skeptik në raport me të dhënat të cilat tregojnë se emocionet e pacientëve janë klinikisht relevante, duke i injoruar të dhënat dhe dëshmitë si qesharake dhe triviale si "ekstreme" apo, edhe më keq, si ambicie eksagjeruese të elitës.

Shërimi, ai më human, është i rrezikuar, edhe pse gjithnjë e më shumë, pacientët e lakmojnë këtë metodë. Natyrisht, bëjnë përjashtim mjekët dhe infermieret të cilët pacientëve të vet u ofrojnë butësi dhe kujdes të vëmendshëm. Por për shkak të klimës së ndryshueshme në medicinë e cila duhet patjetër të përgjigjet në kërkesat imperative të biznesit, deri tek ky lloj shërimi arrohet shumë më vështirë.

Në anën tjetër, ekzistojnë edhe lëvërditë biznisore me metodat e shërimit human: siç potencojnë disa dëshmi, me tretmanin e çrregullimeve emocionale tek pacientët, mund të kursehet paraja – në veçanti po qe se parandalohet apo shtyhet nisja e sëmundjes, apo nëse shpejtohet shërimi. Me hulumtimin me të cilin janë përfshirë pacientët e moshuar të cilët kanë patur thyerjen e ashtit të kofshës në **Mt.Sinai School of Medicine** në Njujork, dhe në **Northwest University,** pacientët të cilët janë shëruar nga gjendja depresive, bashkë me tretmanet rutinore ortopedike, mesatarisht dy ditë më heret e kanë

lëshuar spitalin; kursimi i përgjithshëm i shpenzimeve medicinale, në 100 pacient, ka qenë 97.361 dollar.(55)

Llojet e këtilla të kujdesit ua mundëson pacientëve të jenë të kënaqur me shërimin dhe me mjekët. Për shkak të gjendjes së re në “tregun”medicinal, ku pacientët më së shpeshti kanë mundësi ta zgjedhin sigurimin më të lirë shëndetësor, për të qenë të kënaqur me shërbimet medicinale me siguri se do të varen nga zgjedhja personale – përvojat e pakënaqëshme të pacientëve orientojnë në cilindo lloj shërimi, ndërsa kënaqësia e njerëzve shndërrohet në lojalitet.

Së fundi, etika medicinale mund të kërkojë një qasje të këtillë. Në një artikull, në **Journal of the Amerikan Medical Association,** në të cilin komentohet raporti se depresioni pesë më herë shumë e rritë shkallën e vdekshmërisë pasë sulmit të zemrës, thuhet se: “Dëshmi e qartë se faktorët psikologjik, siç është depresioni dhe vetmia, të të sëmurët nga zemra i vënë në grupën e më të rrezikuarëve, kjo do të thotë se nuk do të ishte fare etike nëse të paktën nuk provojmë t’i shqyrtojmë këto fakte.”(56)

Nëse zbulimet mbi emocionet dhe shëndetin kanë çfarëdo qoftë rëndësie, atëherë përkujdesi medicinal i cili i anashkalon ndjenjat e njerëzve të cilët luftojnë me sëmundjet e rënda dhe kronike, nuk është më shembullore. Është koha qe medicina më vëmendshëm t’i kuptoj përparësitë e lidhjes ndërmjet emocioneve dhe shëndetit. Ajo që sot është e jashtëzakonshme, mundet – dhe duhet të bëhet rregull, kështu që shërimi së bashku me përkujdesin t’ju ofrohet të gjithëve. Nëse kurrgjë tjetër, medicina do të bëhet më humane. E disave mund t’ia përshpejtoj rrugën drejt shërimit. “Dhimsuria”, siç e ka shkruar në një letër të hapur një pacient kirurgut të vet “nuk është vetëm thjesht mbajtje për duar. Ajo është thelbi i medicinës.”

Pjesa e katërt

ZGJIDHJET E MUNDSHME

XII
INATI FAMILJAR

Kjo është një tragjedi e vogël familjare. Karl dhe En i kanë treguar vajzës së tyre pesëvjeçe Lesli se si ta zotëroj video lodrën e posa bler. Por kur Lesli ka filluar të luaj, ata e kanë ndërprerë, kanë qenë shumë "azhur" për t'i ndihmuar. Udhëzimet e ndryshme janë dëgjuar nga të gjitha anët.

"Djathtas. Djathtas – ndal. Ndal. Ndal!" insistonte En, e zëri iu ishte bërë nervoz dhe i tensionuar, deerisa lesli, duke kafshuar buzën, me sy të zgurdulluar shikonte në ekranin e televizorit dhe mundohej t'i përcjell udhëzimet.

"A e sheh, gabove… ktheje majtas! Majtas!" prerë kishte urdhëruar Karl.

Në ndërkohë, En, i rrotullonte sytë se ishte mësuar me këshillat e tij: "Ndal! Ndal!"

Pasi që nuk kishte mundur t'i kënaqë as nënën e as babanë. Lesli kishte shtrënguar dhëmbët, dridhej, dhe sytë iu ishin mbushur me lot.

Prindërit e saj kishin filluar të grinden, duke mos kthyer vëmendjen kah lotët e saj. "Nuk po e lëvizë sa duhet dorezën!" I thoshte En e shqetësuar Karlit.

Derisa lotët rrokulliseshin në fytyrën e Leslit, prindërit e saj nuk reagoni, madje as në mënyrë të paralajmërimit, se si ata e vërejnë apo se interesohen për të. Kur Lesli kishte fshirë lotët, babai i saj kishte krsitur me gishtin një "Eja ktheje dorën në timon…Dëshiron të fitosh. Në rregull, shko anash!", e nëna bërtiste: "Mirë është shtyje vetëm edhe pak."

Tash Lesli veç ma qetë rënkonte e vetmuar në dhimbjen e vet.

Në çaste të këtilla fëmijët i mësojnë leksionet e vështira. Nga kjo mosmarrëveshje e dhimbshme Lesli ka mundur të konkludoj se asnjërit nga prindërit e as dikujt tjetër, nuk iu interson ndjenjat e saja.(1) Kur, gjatë fëmijërisë, çastet e ngjajshme përsëriten panumër herë, ato përcjellin mesazhe më elementare jetësore dhe emocionale – leksione të cilat mund ta përcaktojnë rrugën e jetës. Jeta në familje është shkolla jonë e parë e edukimit emocional; në atë grykë vullkani intim të afërsisë ne mësojmë se çfarë ndiejmë për vete dhe se si të tjerët reagojnë ndaj ndjenjave tona; në ç'mënyrë duhet t'i kuptojmë ndjenjat e tilla dhe se si të sillemi; në ç'mënyrë t'i shprehim shpresat dhe frikat. Edukimi emocional nuk përcillet vetëm me fjalë prindërore apo me veprime të caktuara ndaj fëmijut, por edhe me metoda të cilat i ndihmojnë fëmijët t'i mposhtin ndjenjat dhe emocionet personale të cilat prindërit i shfaqin. Disa prindër janë mëues të talentuar, disa të tjerë fatalisht ç'ndihmojnë.

Me qindra studime vërtetojnë se mënyra në të cilën prindi e edukon fëmijën – me disciplinë të rrept apo jondjenjë empatike, me indiferencë apo ftohtësi, ka pasoja afatgjate dhe të rëndësishme në jetën emocionale të fëmijës, edhe pse, jo moti, shënimet e rëndësishme tregojnë se prindërit emocionalisht inteligjent mund të jenë shumë të dobishëm për fëmijën. Mënyrat në të cilat çiftet bashkëshortore i zgjedhin marrëdhëniet reciproke – së bashku me edukimin e fëmijëve – bartin mësime më vlerë të veçant tek fëmijët të cillët janë nxënës të mençur dhe i adaptohen edhe mosmarrëveshjeve më të

vogëla në familje. Kur ekipi i hulumtuesve, të cilin e kanë udhëhequr Karol Huven(Carole Hooven) dhe Xhon Gotman(John Gottman) nga **University of Washington,** kanë bërë mikroanaliza të reagimeve të ndërsjella të çifteve bashkëshortore në pikëpamjen e edukimit të fëmijëve, është konkluduar se prindërit të cilët emocionalisht pajtohen në bashkëshortësi më me sukses i kuptojnë disponimet dhe jodisponimet e fëmijëve të tyre.(2)

Me familjet për të parën herë janë takuar kur njëri nga fëmijët e tyre i ka patur vetëm pesë vjetë, dhe përsëri kur i ka mbushur nëntë vjetë. Krahas hulumtimit se në çfarë mënyre prindërit bisedojnë mes vete, ekipi hulumtues ka mbikëqyrë familje(duke inkuadruar edhe familjen e Leslit) Derisa babai apo nëna janë përpjekur ta mësojnë fëmijën se si ta drejtoj video lodrën e re – në shikim të parë situat e zakonshme, por e cila mjaft flet për rrymat emocionale ndërmjet prindit dhe fëmijës.

Njëjtë sikurse Karl dhe En, shumë nëna dhe baballar: urdhërojnë, humbin durimin për shkak të mos dijes së fëmijës, përbuzshëm ngritin tonin, disa madje e nënçmojnë fëmijën, duke i thënë se është "budalla" – shkurtazi tregojnë tendenca të njëjta sikur në bashkëshortësi" urrejtje dhe zemërngushtësi. Të tjerët janë, megjithatë, tolerant kur bëhet fjalë për gabimet e fëmijës, i ndihmojnë fëmijës së vetë ta kuptojë lojën dhe nuk ia imponon dëshirën personale. Eksperimenti m video lodrën është çuditrsisht tregues ekzakt i sjelljes emocioonale të prindërve.

Ekzistojnë tre qëndrime më të zakonshme dhe emocionalisht më të gabueshmet:

1. **Injorimi totale i ndjenjave.** Prindërit e këtillë shqetësimet e fëmijëve i shpejgojnë si të parëndësishme dhe ngarkuese, si situat e cila do të qetësohet vetvetiu. Ata nuk janë në gjendje t'i shfrytëzojnë krizat emocionale të fëmijëve që me ta të bëhen më të afërt apo t'i ndihmojnë t'i mësojnë leksionet e shkathtësive emocionale.
2. **Shumë tolerant.** Prindërit e këtillë e vërejnë se si fëmija ndihet, por janë të mendimit se çdo përjatim i krizës emocionale është i dobishëm. Njëjtë sikur ata të cilët nuk i përfillin ndjenjat e fëmijës, edhe këta prindër rrallë përpiqen t'i tregojnë fëmijës edhe për ndonjë reagim tjetër emocional. Për shembul, ata përpiqen për ta qetësuar çdo reagim të tij dhe do ta pranojnë "pazarllëkun" dhe do ta koruptojnë fëmijën vetëm që ai mos të jetë i pikëlluar apo i zemëruar.
3. **Përbuzësit, të cilët nuk i respektojnë ndjenjat e fëmijës.** Prindërit e këtillë zakonisht gjykojnë, janë të rrept edhe kur kritikojnë edhe kur dënojnë. Për shembull, ata janë në gjendje që në tërësi ta pamundësojjnë shfaqjen e zemërimit të fëmijës dhe ta denojnë edhe për dreqnin më të vogël. Këta janë prindër që ulurojnë tmerrshëm mbi fëmijën kur përpiqet ta tregoj anën e tij të tregimit: "As mos provo të ma kthesh fjalën!"

Definitivisht, ka prindër të cilët e kapë rastin kur fëmija është i shqetësuar për të reaguar si mirëbërës apo mësues emocional. Ata ndjenjat e fëmijëve të tyre i kuptojnë seriozisht dhe përpiqen sakt ta kuptojnë se çfarë i ka shqetësuar(Mos ndoshta je i zemëruar për shkak të ofendimit të Tomit?") edhe ti ndihmoj fëmijës ta gjejë mënyrën e drejtë për t'u qetësuar("Në vend se ta godasësh, merr ndonjë loder dhe luaj vetë derisa mos të rishfaqet përsëri dëshira për të luajtur me të.")

Për t'u bërë prindërit në këtë aspekt mësues të mire, ata personalisht duhet t'i njohin bazat e inteligjences emocionale. Për shembull, një prej leksioneve elementare për fëmijën është si t'i dalloj ndjenjat personale; prindi i cili edhe vetë është i padisciplinuar nuk është në gjendje që djalit të vet t'i shpjegoj dallimin midis disa llojesh të jodisponimit: për çfarë është i pikëlluar pas shikimit të filmit pikëllues apo është apo i shqetësuar nëse diqka e keqe i ndodhë dikujt të cilin fëmija e adhuron. Krahas këtij dallimi, ekzistojnë edhe shume leksione më suptile, siç është shembulli se do të zemëroheni nese edhe me heret keni qenë të lënduar.

Duke u rritur, fëmijët bëhen gjithnjë e më të përgatitur për leksione më të ndërlikuara emocionale – dhe janë të vullnetshëm që sipas nevojës t'i ndryshojnë sjelljet. Sikur që e kemi parë në kapitullin e VII, që empatia fillon të mësohet nga mosha më re, së bashku me prindërit të cilët i adaptohen ndjenjave të vogëlushëve të tyre. Edhe pse gjatë viteve disa leksione emocionale mësohen së bashku me shokë, por edhe prindërit të cilët janë kanë njohje mbi emocionet shumë lehtë mund t'iu ndihmojnë fëmijëve të tyre ne njohjen e bazave të inteligjencës emocionale: t'i mësojnë se si t'i dallojnë, zotërojnë dhe frenojnë ndjenjat; të ngushllojnë;si dhe të udhëheqin me ndjenjat të cilat shfaqen gjatë shoqërimit.

Ndikimi i këtillë i prindërve në fëmijën do të ketë pasoja largëpamëse.(3)

Ekipi i shkencëtarëve nga **University of Washington** ka konkluduar se nëse prindërit i njohin emocionet, përkundër atyre të cilët nuk dinë t'ja dalin me ndjenjat e fëmijëve, fëmijët e tyre – që është edhe e kuptueshme – me ta më mirë do të kuptohen, do të jenë më të kujdesshëm dhe më pak të tensionuar në prezencën e tyre. Fëmijët edhe **biologjikisht** do të jenë shumë më të relaksuar; do ta kenë nivelin më të ulët të stresit hormonal, si dhe numër më të vogël indikatorësh fiziologjik të çrregullimeve emocionale (model i cili, nëse vazhdohet gjatë jetës, mund të bëhet parashenjë e shëndetit më të mirë fizik, siç e kemi parë në kapitullin e XI). Përparsitë tjera janë të natyrës sociale: fëmijët e këtillë janë më të popullarizuar dhe djezi i tyre i dëshiron më shumë, ndërsa arsimtarët mendojnë se në shoqëri janë më të gjindshmit. Edhe prindërit tyre edhe arsimtarët mendojnë se kanë probleme më pak në sjellje – nuk janë injorant apo agresiv. Definitivisht, përparsitë janë edhe të natyrës kognitive: këta fëmijë posedojnë edhe koncentrim më të mirë dhe, me vetë këtë; mësojnë më mirë. Nëse e marrim IQ si konstant., fëmijët pesëvjeë, prindërit e të cilëve janë "udhëheqës" të udhëzuar, do të tregojnë rezultate më të mira nga matematika dhe në lexim kur të arrijnë në klasën e tretë (argument i rëndësishëm në favor të të mësuarit të shkathtësive emocionale të cilat do t'i ndihmojnë fëmijëve që të mësojnë edhe në jetë). Kështu fëmijët prindërit e të cilëve i njohin emocionet kanë përparësi të jashtëzakonshme – kryesisht habitëse – të cilat i kalojnë kufijtë e inteligjencës emocionale.

NISJA NGA ZEMRA

Influenca e prindërve në aftësitë emocionale fillon që nga djepi. Dr. T.Beri Brazelton(Dr. T.Berry Brazelton), pediatër i famshëm nga Harvardi, e ka formëzuar testin diagnostik shumë të thjeshtë me të cilin e parashikon shtegtimin themelorë të fëmijut në jetë. Ai bebës tetëmuajshme i jep dy kube, e mandej i tregon se si t'i bashkoj. Beba e cila ka besim në mundësitë e veta dhe me shpresë shikon në jetë, thotë Brzelton, do ta marrë kuben, ta fusë në gojë, ta fërkojë për flokë dhe ta lëshojë pranë tryezës, duke pritur që ju

ta ngritni. Kur ta bëni këtë beba do ta përfundojë detyrën – i bashkon dy kubet. Mandej, me shikim shkëlqyes do të shikojë në juve, duke pritur që t'i thuani: "Sa i aftë që je!".(4)

Bebet e këtilla fitojnë sasi të madhe të përkrahjes dhe kurajos nga të rriturit; nga ato pritet që të kenë sukses në thirrjet e jetës. Përkundër këtyre, bebet të cilat nga shtëpija vijnë të padisponuara, të disekulibruara dhe të mospërfillura, kryejnë këtë detyrë në mënyrë e cila tregon se ato ato nuk shpresojnë se do të kenë sukses. Qëllimi nuk është që bebet t'ja dalin në bashkimin e dy kubeve; ato i kuptojnë udhëzimet dhe i posedojnë kordinatat e domosdoshme. Por, madje edhe kur të kenë sukses, ato prapë janë depresive, e shikimi i tyre flet: "Kurrgjë nuk di. A po e sheh, që nuk pata sukses?!" Fëmijët e këtillë në jetë, me siguri, do të përjetojnë disfata, nuk do të shpresojnë në mirëkuptimin dhe përkrahjen e arsimtarëve, mësimi nuk do t'iu shpeh kënaqësi dhe me siguri do ta braktisin shkollën.

Dallimi ndërmjet dy mënyrave të sjelljes – fëmijëve të cilët kanë vetëbesim dhe janë optimist, kundrull atyre të cilët mendojnë se nuk do të kenë sukses – bëhet e dukshme në disa vitet e para të jetës. Brazelton thotë se prindërit duhet ta kuptojnë se sa veprimet e tyre mund të ndihmojnë në ndrërtimin e vetëbesimit, inicohet kureshtja, mundësohet kënaqësia duke mësuar dhe paralajmërohet për bariera – krejt çka do t'i ndihmojë fëmijës ë bëhet i suksesshëm në jetë. Këshillën e tij e dëshmojnë numër gjithnjë e më i madh i shembujëve të cilët tregojnë në atë se suksesi në mësime, në masë të madhe, varet nga shkathtësia emocionale të cilat fitohen para nisjes në shkollë. Për shembull, siç e kemi parë në kapitullin e VI, shkathtësia e fëmijës katërvjeç ta kontrolloj instiktin dhe mos ta marrë ëmbëlsirën, ka qenë parashikuese e shkëlqyeshme nga 210 pikëve në SAT testimin katërmbëdhjetë vjetë më vonë.

Ekzemplartë e parë të modelimit të aspekteve të ndryshme të inteligjencës emocionale ofrohen në moshën më të re, edhe pse këto aftësi modelohen gjatë shkollimit viteve pasuese. Shkathtësit emocionale të cilat fëmijëve më vonë do t'ju jenë të domosdoshme në jetë shpërblehen prej tyre nga mosha më e hershme. E siç e kemi parë në kapitullin e VI, këto shkathtësi janë bazë për të gjitha llojet e mësimeve. Në raportin nga **National Center for Clinical Infant Programs,** theksohet se suksesi në mësime nuk varet vetëm nga sasia e dijenisë së fëmijës apo mësimit të hershëm të leximit, por nga komponentat emocionale dhe sociale: të kenë vetëbesim dhe të bëhenë kureshtar; të dinë se si të sillen dhe se si t'i frenojnë animet kah sjelljet e këqija; të jenë të durueshëm, t'i dëgjojnë udhëzimet dhe të kërkojnë ndihmë nga arsimtarët; dhe t'i shprehin dëshirat e tyre gjatë kohës së shoqërimit me fëmijët e tjerë.(5)

Në raport thuhet se gati të gjithë nxënësëve të dobët iu mungon një apo më tepër komponenta të inteligjencës emocionale(pavarsisht nga fakti se a kanë veç çrregullime kognitive, siç është paaftësia për të mësuar). Rëndësia e problemit nuk është mospërfillëse; në disa shtete çdo i pesti fëmijë përsërit klasën, e me kalimin e viteve ata mbesin mbrapa pas gjenerates të tyre, pa përkrahje, të mllefosur dhe arogant.

Gadishmëria e fëmijës për shkollim do të varet nga aspektet kryesore dijës – **si të mësohet.** Në raport janë numëruar shtatë elementet kryesore të kësaj shkathtësie themelore – dhe të gjitha kanë të bëjnë me inteligjencën emocionale: (6)

1. **Vetëbesimi.** Sensi për ta kontrolluar dhe zotëruar trupin personal, sjelljet dhe rrethin; ndjenja e fëmijës se sigurisht do të ketë sukes në atë që e ka planifikuar dhe se të rriturit do t'i ndihmojnë në këtë pikësynim.

2. **Kurioziteti.** Ndjenja se zbulimi i gjërave të reja është pozitive dhe se shpreh kënaqësi.
3. **Qëllimi.** Dëshira dhe shkathtësia që të veprohet dhe të reagohet me insistim. Ky element është në lidhshmëri me ndjenjën e posedimit të shkathtësisë dhe efikasitetit.
4. **Vetëkontrolla.** Shkathtësia për t'iu përashtatur dhe kontrolluar reagimet personale në mënyrën që është në harmoni me moshën e tij.
5. **Shoqërimi.** Aftësia për t'u bashkuar me të tjerët të cilët e kuptojnë dhe të cilët ai i kupton.
6. **Aftësia e komunikimit.** Dëshira dhe aftësia që me të tjerët verbalisht të shkëmbehen idetë, ndjenjat dhe paramendimet. Kjo aftësi është në kontakt me ndjenjën e besimit tek njerëzit e tjerë dhe në kënaqësin e shoqërimit me të tjerët, duke inkuadruar këtu edhe të rriturit.
7. **Bashkëpunimi.** Aftësia që në aktivitetet grupore të përshtaten nevojat personale me nevojat e të tjerëve.

Se a do të vijë fëmija në çerdhe me këto aftësi, në mase të madhe do të varet nga sasia e kujdesit dhe e brengës të cilën prindërit dhe arsimtarët ia kushtojnë, respektivisht, prej asaj që mund të quhet **Nisja nga zemra,** ekvivalent emocional i programit **Nisja nga koka.**

KRIJIMI I LEKSIONEVE BAZIKE EMOCIONALE

Le ta imagjinojmë foshnjën dymuajshe e cila është zgjuar në ora tre të mëngjesit dhe ka filluar të qajë. Nëna vjen pas gjysmë ore dhe foshnja e lumtur nisë të thithë në gjirin e nënës, derisa nëna me dashuri e shikon dhe ndiehet mirë që është me të edhe në gjysmë të natës. Foshnja, e lumtur me ashurinë e nënës, përsëri zhytet në gjumë.

Tash e imagjinojmë foshnjën tjetër dymuajshe e cila poashtu është zgjuar duke qarë në orët e vona dhe takohet me nënën e tensionuar dhe nervoze, të cilën veq sa e kishte zënë gjumi pas grindjes me burrin që e kishin patur para një ore. Në momentin kur nëna e merrë në duar, foshnja nisë të tensionohet, ndërsa nëna i thotë: "Vetëm hesht – nuk mund edhe këtë ta duroj! Eja, ta përfundojmë edhe këtë." Derisa foshnja thithë, nëna e pafjalë shikon para vetes, nuk e shikon foshnjën fare, duke e rikujtuar grindjen me burrin. Dhe sa ma shumë që mendon për burrin, shqetësohet edhe ma shumë. Foshnja kur e ndiejnë tensionimin e nënës, ngërçitet, përdredhët dhe nuk thithë. "A është kjo krejt qka ke dashtë?", i thotë nëna. Përsëri me nxitim e kthen në djep dhe shpejt largohet, duke e lërë foshnjën të qajë derisa ashtu të molisur mos ta zë gjumi.

Këto tregime janë nga raporti i **Nationale Centre for Infant Programs** dhe shembujt janë të marrëdhënieve, nëse pandërprerë përsësriten, tek vogëlushët mbillen ndjenja të llojllojshme ne raport me rrehin, në vetë ata dhe në lidhje më të afërta.(7) Foshnja e parë mëson se njerëzve mund t'i besoj se si ata do t'i vërejnë dëshirat e saj dhe se mund të llorgaritë në ndihmen e tyre e cila në kohën e duhur do t'i ofrohet; foshnja tjetër e kupton se për të askush nuk brengoset, se në njerëz nuk mund të llogaritet dhe se lutja e saj të jetë e ngushlluar do të përfundoj me refuzim. Natyrisht, numri më i madh i foshnjeve, deri në një masë të caktuar, ballafaqohet me të dy llojet e kontakteve. Por varsisht nga sasia në të cilin, gjatë viteve, njëri apo tjetri kontakt janë të prezentuar në relacionin prindër-fëmijë, do të varen edhe leksionet emocionale fillestare: në atë se sa

fëmija ndihet i sigurtë në mjedis, se në ç'masë do të ketë sukses dhe se sa mund t'i besoj të tjerëve. Erik erikson ndjenjat e fëmijës i shpreh përmes "besimit themelor" apo mos besimit themelor.

Këto mësime mbi emocionet fillojnë që nga momentet e para të jetës dhe vazhdojnë gjatë fëmijërisë. Të gjitha grindjet e vogëla ndërmjet prindit dhe fëmijës kanë nëntekst emocional dhe në raport me përsëritjen e porosive të tilla gjatë viteve fëmija do ta formojë shkthtësinë dhe bazën e sjelljes emocionale. Nëse vajza e kupton se vetë nuk mund ta radhisë rradhitësin dhe kërkon ndihmë nga nëna e cila është e nxën me punë, do ta pranojë një lloj mesazhi po qe se nëna i përgjigjet me kënaqësi në pyetje, dhe krejtësisht ndryshe nëse nëna i përgjigjet shkurt: "Mos më lodh – më duhet ta kry një detyrë të rëndësishme, atp formëzojnë pritjet emocionale të fëmijut në suazat e marrëdhënieve – perspektiva e cila do të ndikojë në veprimet e tij në të gjitha sferat e jetës.

Reziku më i madh për fëmijët është nëse prindërit janë jashtëzakonish të paadaptueshëm – të papjekur, drogohen, janë depresiv dhe konstant të zemëruar, apo thjesht nuk kanë cak në jetë dhe jetojnënë mënyrë kaotike. Ky lloj i prindërve, padyshim, nuk do të jetë në gjendje t'i ofroj përkujdesje të përshtatshme, dhe as t'i adaptohet nevojave emocionale të fëmijës. Hulumtimet kanë treguar se mosinteresim mund të bëhet më fatal se sa maltretimi direkt.(8) Studimi i cili është marrë në fëmijët të cilët kanë qenë të keqtrajtuar ka treguar se vogëlushët të cilët kanë qenë të mospërfillur i kanë përkitur kategorisë së më të rrezikuarëve: janë tepër të ankthshëm, të pakujdesshëm dhe apatik, potencialisht agresiv dhe të tërhjekur. Nga këta mesatarisht 65% e përsëritin klasën.

Tre apo katër vitet e para paraqesin periudhën kur turi i fëmijës rritet për dy të tretat në krahasim me madhësinë përfundimtare dhe deri atëherë, me ndërlikueshmëri, zhvillohet më tepër se sa në të gjitha periudhat tjera. Gjatë kësaj kohe format themelore të mësimit janë më të rëndësishme se sa ato më të vonshme para se gjithash, leksionet emocionale. Gjatë kësaj kohe, format më të rënda të stresit mund ta shkaktojnë dëmtimin e qendrës për mësim në tru(dhe kështu i të bëhet fatale për intelektin). Edhe pse, siç do ta shohim, gjendja e këtillë në masë të caktuar mund të shërohet më vonë në jetë, arsimimi i hershëm është me rëndësi thelbësore. Sipas një raporti i cili i numëron leksionet themelore emocionale gjatë katër viteve të para, pasojat afatgjate janë të dukshme:

> Fëmija i cili nuk mund të koncentrohet, i cili dyshon dhe nuk beson, i cili është i pikëlluar apo i zemëruar dhe nuk është optimist, dhe është destruktiv e injorant, i cili është i stërngarkuar me ankth, i xhindosur me mendime të tmerrëshme dhe i pakënaqur me vetveten – fëmija i këtillë nuk ka gjasa të mëdha, pavarsisht nga mjedisi se ku jeton, të jetë i suksesshëm(9)

SI KRIJOHET DHUNUESI

Ka shumë çka të mësohet për pasojat afatgjate jetësore të edukimit të pasuksesshëm emocional – posaçërisht për rolin e saj në zhvillimin e fëmijëve agresiv – siç kanë treguar studimet e qëndrueshme, në veçanti ato me të cilat janë pëfshirë 870 fëmijë nga Njujorku e të cilët i kanë përcjellë që nga mosha tetë vjeçe deri në trembëdhjetë.(10) Fëmijët më luftarak – ata të cilët më së lehti kanë urdhëruar grindjen dhe të cilët sipas shprehisë kanë përdorur dhunë për ta arritur qëllimin e tyre – në numër të madh kanë braktisur shkollën, e deri në moshën tridhjetëvjeçare janë dënuar për ndonjë krim. Ata gjithashtu kanë

trashiguar gjenet e shunshme: në shkollën fillore fëmijët e tyre kanë qenë problematik njëjtë sikur prindërit e tyre.

Ekziston modeli sipas të cilit agresiviteti përcillet nga brezi në brez. Krahas prirjeve trashiguese fëmijët problematik, kur të rriten, nga jeta familijare "ndërtojnë" shkollë agresiviteti. Prindërit e fëmijëve problematik i kanë edukuar me ashpërsi të vrazhdë dhe të pamëshirshme; kur fëmijët janë bërë prindër, modeli është përsëritur. Ky është rasti kur nëna apo babai në fëmijëri kanë qenë jashtëzakonisht agresiv. Vajzat agresive janë edukuar që fëmijët e tyre t'i dënojnë sa më ashpër, sikur që janë sjellur edhe djemët agresiv kur janë bërë prindër. Edhe përkundër asaj që i kanë denuar ashpër fëmijët, nga ana tjetër, ata nuk iu ka interesuar jeta e fëmijëve dhe i kanë anashkaluar në të shumtën e kohës. Njëkohësisht, këta prindër kanë ofruar modelin e pagdhendur dhe të violent të agrsivitetit, model të cilin fëmijët e përcjellin në shkollë dhe në lojë, dhe të cilin model gjithë jetën e kanë pas si shembull.

Sipas këtij modeli violent, fëmijët e këtillë janë edukuar në mënyrë kapriciozitike: po qe se prindëit e tyre kanë qenë në disponim të keq, fëmijët në shtëpi kanë kaluar me sakatime të rënda; por nëse kanë qenë në disponim të mirë, fëmijët kanë marrë vedëtm disa dënime. Denimi nuk ka qenë edhe aq për diçka që ka bërë fëmija, por ka qenë si pasojë e disponimit të prindërve. Kjo është recetë për ndjenjat e pavlerësisë dhe pandimesës, si dhe për ndjenjën se kërcnimi vjen nga të gjitha anët dhe se mund t'i zë në çdo kohë. Edhe pse mbetet i palumtur, qëndrimi i inatosur agresiv i fëmijës ndaj botës në të shumtën ka kuptim nëse e marrim parasysh jetën në shtëpi ku një sjellje e tillë është inicuar. Është demoralizuese se si leksionet e këtilla të tmerrëshme mësohen heret në jetë, por edhe kostoja shume e lartë për jetën emocionale të fëmijës.

ABUZIMI: VRASJE E EMPATISË

Gjatë lojës së ashpër në çerdhe, Martin, dyvjeç e gjysmë, ka shtyer vajzën e cila paarsyeshëm ia kishte plasur vajit. Martin ia kishte zgjatur dorën, por vajza e përlotur ishte larguar, Martin me shuplakë e kishte goditur në krah.

Pasi që ajo kishte vazhduar të qajë, Martin e kishte shikuar shtrembër dhe i kishte thënë: "Hesht! Hesht!", duke ia përsëritur urdhërin më shpejtë dhe më zëshëm.

Kur kishte tentuar përsëri ta përkdhelë, ajo përsëri kishte refuzuar. Këtë herë Martin ia kishte treguar dhëmbët si qenë i tërbuar dhe kishite uluruar mbi vajzën e përlotur.

Edhe një herë Martin kishte tentuar ta përkdhelë, por tash përkthelja në shpinë ishte shndëruar në goditje, dhe Martin kishte vazhduar ta godas edhe përkundër piskamës së saj.

Ky konflikt shqetësues dëshmon se si – nëse fëmija pandërprerë rrahet shkaku i sjelljes kapricioze të prindërve – e anulon prirjen natyrore kah empatia.(11) Reagimi bizar i Martinit, gati brutal mbi dhimbjen e shoqes, është tipike për fëmijët të ngjajshëm me të, të cilët që nga fëmijëria e hershme kanë qenë viktima të abuzimeve dhe keqtrajtimeve tjera fizike. Reagimi i këtillë paraqet kontrastin e tërsishëm të dhimbësurisë së fëmijës i cili është munduar ta ngushlloj shokun i cili ka qarë, siç e kemi parë në kapitullin e VII. Reagimi i shpejtë i Martinit ndaj dhimbjes së vajzës në çerdhe me gjasë është leksion i përsëritur mbi dhimbjen dhe lotët të cilat i ka mësuar në shtëpi: ai në fillim ndaj lotëve ka reaguar me gjestin e nxituar të ngushllimit, por pasi që qarja ka vazhduar,

kanë pasuar shikimet e papëlqyeshme dhe britmat, deri tek goditjet dhe rrahjet e pamëshirshme. Problemi më i madh është se veç tash Martinit i mungon lloji më elementar i empatisë – instikti për të ndërprerë agresivitetin ndaj tjetrit që është i lënduar. Me dy vjetë e gjysmë, ai ka shfaqur impulse morale fillestare të një dhunuesi sadist të pamëshirshëm.

Shpirtligësia e Martinit, për dallim nga empatia, është tipike për fëmijët si ai dhe të cilët në vitet më të ndiejshme kanë qenë të frikuar nga abuzimet e ashpera fizike dhe emocionale në shtëpi. Martin ka qenë në grupën e përbërë prej nëntë vogëlushëve të ngjajshëm, prej një deri në tre vjet, të cilët në çerdhe i kanë vështruar për çdo ditë nga dy orë. Vogëlushët e keqtrajtuar i kanë krahasuar me nëntë fëmijët tjerë të qerdhes, të cilët poashtu kanë qenë nga familjet e varfëra dhe të rrezikuara, por ata nuk kanë qenë të abuzuar. Kur fëmija tjetër është lënduar, dallimet në reagime në dy grupe kanë qenë evidente. Gjatë njëzet e tre incidenteve të këtilla, pesë prej nëntëve, fëmijëve të abuzuar në dhimbjen e vogëlushëve të afërt, kanë reaguar me brengosje, pikëllim apo empati. E në njëzet e shtatë raste të fëmijëve të abuzuar, të cilët kanë mundur të sillen njëjtë, asnjëri nuk ka treguar asnjë shenjë brengosjeje; ata ndaj fëmijëve të pelotur kanë reguar me frikë, zemërim apo sikur Martini, me sulm fizik.

Për shembull, një vajzë e abuzuar ka bërë në gjestikulim të keq dhe trishtues dhe iu ka afruar vjazës tjetër e cila ka filluar të qajë. Tomas fëmijë një vjeçar, që ka qenë edhe njëri prei fëmijëve të abuzuar, është shtangur nga frika kur e ka dëgjuar fëmijun tjetër duke qarë në këndin tjetër të dhomës; palëvizshëm ka qendruar, në fytyrë iu është parë frika, është shtangur, derisa tensionimi i tij është rritur aq sa ka zgjatur qarja – sikur të ishte ai vetë i sulmuar. Kejt, çupëz dyvjeçe, gjithashtu e keqtrajtuar, ka patur sjellje gati sadiste; e ka goditur Xhonin, që ka qenë më i vogël, e ka rrëzuar në dysheme me këmbë dhe derisa ai ka qenë i shtrirë ajo e ka shikuar me vëmendje, ka filluar ta përkdhelë në shpinë – por përkdhelja është shndërruar në goditje të forta e më të forta, ndërsa fare nuk i ka dëgjuar dhimbjet e tija.

Natyrishtë, këta fëmijë sillen në atë mënyrë se si janë sjellur të tjerët me ta. E jondjeshmëria e fëmijëve të abuzuar është vetëm formë e sjelljes ekstreme të cilën e kemi vërejtur tek fëmijët prindërit e të cilëve ata i kritikojnë, i kërcnojnë apo i denojnë ashpër. Këta fëmijë, gjathashtu, nuk shfaqin brengosje nëse shokët e tyre lëndohen apo qajnë; ata paraqesin anën e pandjeshmërisë e cila do ta arrinë kulminimin e brutalitetit në abuzimin e fëmijëve. Në jetë, ata, si grupë, kanë më shpesh vështërsira në mësime, janë më agresiv dhe më të padëshiruar në mesin e moshatarëve të tyre(që nuk është për t'u habitur, nëse vrazhdësia e tyre parashkollore është paralajmëruese për të ardhmen), janë të prirur për depresion e, sikur edhe të rriturit, shpesh kanë probleme me ligjin dhe janë kryes të krimeve të rënda.(12)

Kjo mungesë e empatisë nganjëherë, nëse jo edhe shpesh, është përsëritur nëpër breza – prindërit brutal kanë qenë gjithashtu të abuzuar nga prindërit e tyre në fëmijëri. Këta shembuj janë antagonizma të qarta të empatisë të cilën e shfaqin fëmijët prindërit e të cilëve janë të kujdesshëm, të cilët i kurajojnë fëmijët e tyre ta shfaqin brengën ndaj fëmijëve tjerë dhe ta kuptojnë se si të tjeerët ndihen shkaku i shpirtëligësisë. Pasi që nuk i kanë zotëruar leksionet nga empatia, fëmijët e abuzuar gati se fare nuk kanë gjasa t'i mësojnë.

Problemi më i madh tek fëmijët e abuzuar është se ata heret kenë mësuar të sillen si versione minjaturë të prindërve të tyre brutal. E pasi që kanë qenë të rrahur, nganjëherë

si "racion" ditor, leksionet emocionale kanë qenë të menjanuara. Mos ta harrojmë se situatat e dhunshme, ndodhia në çaastin kur epshet bëhen jashtëzakonisht të forta, ashtu që instiktet primitive të qendrave limbistike cerebrale marrin rolin dominues. Në ato çaste, shprehitë të cilat truri pandërprerë i ka mësuar do të dominoj në të mirën dhe në të keqën.

Njohjet për mënyrat e influencës së brutalitetit dhe dashurisë në tru, flasin për atë se fëmijëria paraqet llojin e veqant të "zgjidhjeve të mundshme" mësimit të leksioneve emocionale.Për t'i kuptuar "leksionet" emocionale të cilat fëmijët e abuzuar kanë qenë të detyruar t'i durojnë, ndoshta do të ishte dashur të përqafohet paradigma më udhëzuese – le ta mësojmë se si trauma lenë gjurmë të përherëshme në tru, dhe në çfarë mënyre mund të "shërohen" madje edhe këto gjurmë të egra.

XII
TRAUMAT DHE RIMËSIMI EMOCIONAL

Edhe pse e kanë përgjëruar, Som Çit(Som Chit), refugjatë nga Kamboxha, nuk i ka lejuar tre djemët e tij të blejnë pushkë-lodër AK-47. djemët e tij prej gjashtë, nëntë dhe njëmbëdhjetë vjeç – kanë kërkuar pushkë për të luajtur lojën të cilën disa fëmijë të shkollës e kanë quajtur "Perdi". Gjatë lojës, krimineli "Perdi" me pushkë automatike masakron grupën e fëmijëve, mandej edhe veten e vret. Por fëmijët nganjëherë tregimin e përfundojnë ndryshe: ata e vrasin "Perdin".

Perdi ka qenë reprizë makabër për të mbijetuarit e ngjarjes katastrofike e 17 shkurtit 1989, në **Cleveland Elementary School**, në Stokton të Kalifornisë. Aty, gjatë pushimit të gjatë për mëngjesin e nxënësëve të klasës së parë, dytë dhe tretë, Patrik Perdi(Patrick Purdy) – i cili edhe vetë ka qenë nxënës i të njëjtës shkollë para njëzet vitesh – është ndalur në skajin e oborrit dhe, në disa qindra nxënës të cilët kanë qenë duke luajtur, ka shkrepë rafale të klibrit 7,22mm. perdi shtatë minuta ka shkrepë plumba nëpër oborr, mandej ka drejtuar revolen në kokë dhe e ka vra veten. Kur ka mbërri policia, ka gjetur pesë fëmijë të vrar dhe njëzet e nëntë të plagosur.

Disa muaj më vonë lojën "Perdi" spontanisht kanë filluar ta luajn djemët dhe vajzat në shkollën fillore në Klivlend, një nga shenjat e shumëta që kanë mbetur për ato shtatë minuta(si dhe pasojat e tyre)në kujtesën e fëmijëve. Kur e kam vizituar shkollën, e cila gjendet vetëm disa minuta ngasje me biçikletë larg **University of the Pacific,** në fqinjësi ku jam rritur, kishin kaluar pesë muaj që kur Perdi pauzën e shkollës e kishte shdërruar në ankth. Prezenca e tij ende ndihej, edhe pse mbetjet trishtuese e të shtënave- vrimat e panumërta të plumbave, pellgjet e gjakut, copat e mishit, lëkurës dhe kokës – janë larguar dhe pastruar të nesërmën pas shtënjës, e shkolla rishtazi është ngjyrosur.

Që nga atëherë, vragët më të thella në shkollën fillore të Klivlendit nuk kanë mbetur në shkollë, por në shpirtat e fëmijëve dhe arsimtarëve të cilët janë përpjekur të bëjnë jetë normale (1). Në këtë ngjarje më e tmerrshja duhet të jetë se në ç'mëyrë është ngjallur kujtesa në atp shtatë minuta, madje edhe në detajet më të imta që përkujojnë tragjedinë. Për shembull, arsimtari më ka treguar se si vala e frikës është përhapur kur është thënë se po afron dita e Shën. Patrikut; disa fëmijë kanë ardhur në iden që kremtimi t'i kushtohet vrasësit Patrik Perdju.

"Çdo herë kur kalon auto ambulanca pranë shkollës, të gjithë heshtim", më ka thënë një tjetër arsimtar. " Të gjithë fëmijët ngrisin veshët për të dëgjuar se a do të ndalet aty apo do të vazhdojë". Me javë të tëra, shumë fëmijë janë frikuar nga pasqyrat në toalete; në shkollë është përhapur thashethemja se aty fshihet "Virgjërsha Mari e Gjakusur", një lloj përbindëshi i imagjinuar. Edhe disa javë pas të shtënave, vajza në panikë kishte vrapuar deri tek Pet Busher(Pat Busher), drejtor shkolle, duke bërtitur: "Dëgjova të shtëna!" E zëri kishte ardhur nga zinxhirtë të cilët ishin luhatur në shtyllë.

Shumë fëmijë janë tensionuar dhe konstant kanë qenë të koncentruar për shkak të mundësisë që tmerri të përsësritet; disa djem dhe vajza gjatë kohës së pauzës vetëm janë sjellur rreth derës së klasës, duke mos patur guxim të dalin në oborr ku ka ngja masakra.

Të tjerët kanë luajtur në grupe të vogëla, duke e caktuar ndonjërin nga fëmijët si rojtar. Me muj të tërë iu kanë shmangur vendit "të tmerrshëm"ku kanë ndodhur vrasjet.

Kujtimet vazhdojnë të jetojnë sikur ëndërrat e ankthshme të cilat të cilat depërtojnë në "nënvetëdijën" e fëmijëve. Krahas anktheve konstante mbi të shtënat, fëmijët i kishin kapluar edhe ëndërrat e tmerrshme prej të cilave trembeshin se edhe ata për së shpejti do të jenë të vrarë.

Të gjitha këto reagime janë të njohura mirë psikiatrave si simptome post-traumatike të stres çrregullimeve(**post-traumatik stress disorder)** apo **PTSD** (më tej në tekst PTSÇ). Thelbi i kësaj traume, thotë dr Spenser Eth(Dr. Spencer Eth) psikiatër i fëmijëve dhe specialist për PTSÇ të fëmijëve, është "në kujtesën që vështirë largohet nga mbresa e pashyer e dhunës: goditja e fundit me grusht, therrja me thikë, rafalet e pushkës. Kujtimet janë përvoja intensive përceptive – shëmbëlltyra, toni apo forma; ulurima apo heshtja e papritur e viktimës; pellgu i gjakut; alarmet policore."

Neurologët tash thonë se këto çaste trishtuese të pashlyera bëhen kujtime të cilat instalohen në nervat e trajektores emocionale. Simptomet krijohen si rrjedhoj e ngacmimeve të shumta të amigdalës e cila ndikon ne memorien e momenteve traumatike që vazhdojnë të depërtojnë në vetëdije. Si të tilla, kujtimet traumatike bëhen "ndërprerës" mendor, të gatshëm për të alarmuar edhe në paralajmërimin më të vogël të përsëritjes së çastit traumatik. Fenomeni i "ndërprerësit" është karakteristik kryesore e traumave emocionale të të gjitha llojeve, duke ndërlidhur edhe abuzimet e dhimbëshme në fëmijëri.

Çfardo ngjarje traumatike qoftë në amigdalë instalohet po ajo përvojë; zjarrin apo ndeshjen automobilistike, katastrofat natyrore siç janë tërmetet apo uraganët, dhunimi apo vjedhje. Me qindra njerëz çdo vit përjetojnë fatkeqësi të ngjajshme dhe shumë prej tyre përfundojnë me llojin e lëndimit emocional i cili lenë gjurmë në tru.

Aktet e dhunës janë më të rrezikshme se sa katastrofat natyrore, siç është për shembull. Uragani se, për dallim nga viktimat e katastrofave natyrore, viktimat e dhunës kanë ndjenjën se qëllimisht janë zgjedhur si cak i të keqës. Ky fakt shaktërron besimin në njerëz dhe ndjenjën e sigurisë në botën e përjetëshme – pasojat të cilat janë përjashtuar në rastet e katastrofave natyrore. Në çast, bota bëhet vend i rrezikshëm në të cilën njerëzit janë kërcnime potenciale ndaj sigurisë.

Mizoria njerëzore lanë vragë në memorien e viktimës, krahas frikës e cila mund të nxitet me çkado që në aludim përkujton në sulëm. Njeriun të cilin nga mbrapa e kanë goditur në kokë, dhe i cili kurrë nuk e ka pa sulmuesin, pas sulmit ka qenë aq i frikësuar sa që me një rast në rrugë ka ecur para një zoje të moshuar për të qenë i sigurtë se askush përsëri nuk do ta sulmoj.(2) Gruaja të cilën e kishte sulmuar një njeri në ashensor dhe të cilën me thikë e kishte detyruar të dalin në katin e vetmuar, me javë ka qenë e friksuar, dhe jo vetëm që i ka ikur ashensorëve, por nuk ka shkuar as ne metro apo cilindo vend të mbyllur ku kishte mundur të jetë e nxën në kurth; ishte larguar nga banka kur kishte parë një njeri duuke e futur dorën në xhep, njëjtë siç kishte vepruar sulmuesi i saj.

Vula e tmerrit në memorie – apo vigjilenva e tepruar si pasojë – mund të mvesin për gjithë jetën, siç kanë treguar studimet mbi ata të cilët e kanë përjetuar holokaustin. Gati pesëdhjetë vjetë mbas përjetimit të urisë, masakrës dhe vrasjeve të të afërmve dhe frikës konstante në llogoret naciste të vdekjes, kujtimet ende jetojnë dhe i përcjellin. Gati tre të katërtat e tyre kanë deklaruar se ende janë të ankthshëm nga kujtimet e disa detajeve të persekutimit nacist: imazhet e uniforave, trokitjes në derë, lehja e qenëve apo tymit të oxhaqeve. Rreth 60% e tyre kanë deklaruar se jomoti, madje edhe pas gjysmë

shekulli, kanë menduar për holokaustin;; tetë prej dhjetë personave me siptome akute ende vuajn prej ankthеve konstante. Siç ka thënë njëri nga të mbijetuarit: “Po se se e keni kaluar Aushvic-in e nuk keni ankthe nate, kjo do të thotë se nuk jeni normal”.

TMERRI I NGRIRË NË MEMORIE

Këto janë fjalët e veteranit dyzeteshtatvjeç i luftës së vjetnamit, pas njëzet e katër vjetëve pasi që ka përjetuar çaste të tmerrëshme në vendin e largët:

> Nuk mund t’i largoj nga mendja kujtimet! Imazhet më kthehen me detaje shumë të freskëta, të gjalla, e ato inicohen nga gjërat më banale, siç janë rrapëllima e derës, shikimi i ndonjë femre Orjentale, prekja e cergës prej bambusi apo aroma e derrit në prush. Mbrëm kam ndërruar shtratin dhe kam fjetur mirë. Mandej, heret në mëngjes, ka fryer era me bubullimë dhe vetëtimë. Menjëherë jam zgjuar, i shtangur prej frikës. Jam kthyer në Vjetnam, në mes të sezonës së monsuneve në postin tim të rojtarit. Kam qenë i sigurtë se rafali pasues do të më godas dhe do të vdes. Duart më janë ngrirë, edhe pse i gjithë trupi më është zhytur në ndjersës. Kam ndiejrë se po më “ngriten flokët në kokë”. Nuk mund të mirrja frymë dhe zemra më rrihje shpejt. Ndjeja aromën e sulfurit nga deponia. Përnjëherë, në cergën prej bambusi, shikoj se çfarë ka mbetur nga shoku im Troj të cilin vjetnamezët e kishin futur brenda… Për shkak të një bubullime tjetër, aq shumë kam kërcyer nga shtrati sa që jam rrëzuar në dysheme.(3)

Këto kujtime tmerruese, vulosshëm të detajizuara dhe të freskëta, edhe pse të vjetra më tepër se njëzet vjetë, tek ky ish-ushtar ende nxisin frikë të njëjtë të cilën e ka ndiejrë atë ditë të kobshme. PTSÇ paraqet pragun e rrezikshëm të uljes së ndjeshmërisë nervore gjatë gjendjes së rrezikut, kur individi në momentet më triviale reagon sikur të jetë i rrezikuar. Cikli i ndjenjave të sulmit emocional, të cilin e kemi përshkruar në kapitullin e II, është fatal se lenë vragë të madhe në kujtesë: sa më të tmerrëshme, shokuese dhe të frikëshme të jenë ngjarjet të cilat e ngacmojnë amigdalën, aq më vështirë kujtimet treten. Baza neurologjike e këtyre kujtimeve duket se është pjesë e ndryshimeve thelbësore kimike cerebrale të cilat shtynë “në lëvizje” për shkak të parajamërimit edhe të frikës më të vogël.(4) derisa zbulimet mbi PTSÇ bazohen në pasojat e një ndodhie, traumat e ngjajshme krijohen për shkak të tmerrit i cili me vite të tëra durohet, siç është rasti me fëmijët të cilët janë keqtrajtuar seksualisht, fizikisht dhe emocionalisht.

Studime më të përpikta mbi këto ndryshime cerbrale i ka bërë ekipi i hulumtuesëve nga **National Center for Poast-Traumatik Stress Disorder**, të cilët i kanë vizituar spitalet në të cilat janë të vendosur veteranët e shumët të sëmurë nga PTSÇ, në mesin e tyre ka patur veteran të luftës së vjetnamit dhe luftrave tjera. Numrin më të madh të shënimeve e kemi marrë nga këto studime mbi veteranët. Por, këtë konkludime kanë të bëjnë edhe me fëmijët të cilët kanë përjetuar trauma të forta emocionale, siç është rasti i shkollës fillore në Klivlend.

“Viktimat e traumave të forta biologjikisht nuk mund të mbesin të njëjtë”, kështu më ka thënë dr Denis Çarni(Dr. Dennis Charney).(5) Psikiatër nga Jejla, Çarni është drejtor i qendrës klinike neurologjike pranë **National Center**. S’është me rëndësi a bëhet fjalë për frikat konstante gjatë luftimeve, mundimet, abuzimet e përherëshme gjatë fëmijërisë, apo

përvojat siç është përjetimi i uraganit apo “per nje qime të flokut” ka ikur vdekja në ndeshjen e komunikacionit. Çdo stres i pakontrolluar ka të njëjtin ndikim biologjik”.
Me rëndësi është fjala i **pakontrolluar.** Po qe se njerëzit ndiejnë se gjatë kohës së katastrofës mund të bëjnë diçka, ta poseojnë sasinë e caktuar të mbikëqyrjes, sado e vogël të jetë ajo, ata emocionalisht shumë më mirë do të kalojnë sesa të tjerët të cilët krejtësisht janë të pafuqishëm. Elememti i ngathtësisë për ngjarjen e caktuar krijon shqetësim subjektiv. Siç më ka thënë dr Xhon Kristal (Dr, John Krystal), drejtor i qendrës **Laboratory of Cilinical Psichopharmacology: “**Imagjinojmë njeriun të cilin e kanë sulmuar me thikë dhe i cili di të mbrohet dhe të kalojë në aksion, derisa personi tjetër, në situatë të njëjtë, mendon ‘Unë jam i vdekur’. Personi i ngathtë më vonë është shumë më i eksponuar PTSÇ. Kjo është ndjenjë se jetën e keni të rrezikuar **dhe se asgjë nuk mund të bëni për ta shpëtuar atë –** në atë moment fillojnë ndryshimet në tru.

Që pandihmesa është shkaktare kryesore e shfaqjes së PTSÇ, kanë treguar me dhjetra eksperimente me çiftet e minjëve laboratorik, prej të cilëve secili ka marrë elektroshokun me intensitet të dobët(por për minjë i fortë). Vetëm njëri nga mënjët në kafazë ka patur butonin me të cilin ka mundur ta kontrolloj elektroshokun; kur miju shtypë butonin, elektroshoku ndërprehet ne të dy kafazet. Me ditë dhe me javë, të dy minjët kanë panue sasi të njëjtë të elektroshokut. Por, miu i cili ka patur mundësi ta nërprej elektroshokun nuk ka patur pasoja të simptomeve të streseve afatgjate. Tek tjetri, që ka qenë i pandihmshëm, janë shfaqur stres ndryshimet në tru.(6) Fëmiju që ka qenë i **goditur** në fushën e sportit dhe i cili ka parë se si shokët e tij derdhin gjak dhe vdesin, si dhe arsimtarët të cilët nuk kanë qenë ne gjendje – me siguri se e kanë ndiejrë pandihmesën.

PTSÇ SI ÇRREGULLIM LIMBISTIK

Kanë kaluar muaj të tërë kur nga shtrati e kishte rrëzuar tërmeti dhe kur duke bërtitur, në panik, kishte vrapuar nëpër shtëpinë e errtësuar për ta gjetur djalin e saj katërvjeç. Me orë të tëra kishin qëndruar të strukur pas derës atë natë të ftohtë losanxhelosiane, të shtangur dhe pa ushqime, ujë dhe dritë, derisa tërmetet pasues kishin lëkundur dheun nën ta. Tash, pas shumë muajsh, ajo intensivisht rehebilitohet nga paniku konstant i cili e kishte kapluar ditën e parë, dhe ende dridhet porsa e dëgjon rapëllimin e derës. Pagjumësia ka qenë simptom i cili është përsëritur, problem i cili krijohej gjithmonë kur burri i saj nuk gjendej në shtëpi – që kishte ngjar edhe atë natë kur kur ka ndodhur tërmeti.

Simptomet kryesore të kësaj frike të fituar – duke ndërlidhur edhe formën më intensive të PTSÇ – mund të interpretohet si ndryshime në lidhjet limbistike me amigdalën.(7) Një nga ndryshimet kryesore krijohet në *locus cereleus,* strukturë e cila rregullon sekretin cerebral të dy substancave me një emërtim të përbashkët – kateholamines: adrenalina dhe noradrenalina. Këto neuro-kemikale veprojnë në lëvizshmërinë e trupit në rast rreziku; taitja e njëjtë e kateholaminës lenë gjurmë intensive ne memorie. Tek PTSÇ ky sistem bëhet hiperaktiv, taon doza të mëdha shtuese të substancave cerebrale, si lloj i reagimit në situata të cilat gati se nuk paraqesin kurrfarë rreziku, por në një mënyrë përkujtojnë në traumën fillestare, siç ka qenë rasti me fëmijët e shkollës fillore në Klivlend të cilët gjithmonë të cilët gjithmonë i kaplonte paniku porsa e dëgjonin alarmin e auto ambulancave, e cila i përkujtonte në tonin që e kanë dëgjuar në shkollë pas të shtënave.

Locus ceruleus dhe amigdala janë ngusht të lidhura, së bashku me strukturat tjera limbistike siç është hipokampusi dhe hipotalamusi; e rrjedha e kateholaminnes shkon deri tek korteksi. Mendohet se ndryshimet në këto lidhje cerebrale nxisinë simptomet e PTSÇ të cilat shfaqen në formë të: anksiozitetit, frikës, hipervigjilencës, shqetësimit lehtë të nxitur, gadishmërisë në reagimin “lufto apo ik” dhe krijojnë shënime të pashlyeshme të kujtimeve të forta emocionale.(8) Sipas një studimi, veteranët e vjetnamit me simptomet e PTSÇ kanë patur 40% më pak sasinë e receptorit kateholamin, sesa njerëzit me simptoma të ngjajshme – që çojnë në njohjen se truri i tyre ka përjetuar ndryshime të qëndrushme pasi që mbikëqyrja e kateholaminës është çrregulluar.(9)

Ndryshimet tjera paraqiten në trajektoren e cila e bashkon trurin limbistik dhe hipofizën e cila rregullon lirimin e CRF, stres hormonin kryesor të cilën truri e tajitë për të qenë i përgatitur në rast rreziku “lufto apo ik”. Ndryshimet ndikojnë në rritjen e sekretimit të hormoneve – posaçërisht në amigdalë, hipokampus dhe locus cereleus – duke e përgatitur trurin për rrezikun i cili nuk është real.(10)

Siç më ka thënë dr Çarls Nemerof (Dr, Charles Nemeroff), psikiatër nga **Duke University:** “Sasia e madhe e CRF-së ndikon ne reaksione dhe temperaturë. Për shembull, supozojmë se jeni veteran i luftës së vjetnamit dhe se një automobil e goditni murin e shtëpisë së mallrave; tajitja e CRF-së do të ndikoj në atë që t’ju vërshojnë të njëjtat ndjenja sikurse në kohën e traumës fillestare: do të filloni të djerësiteni, të frikësoheni, të dridheni dhe të rrëqetheni, e mund të shfaqet edhe **flashback-**u. Te njerëzit tek të cilët është e shtuar tajitja e CRF-së reagimi i papritur do të jetë i eksagjeruar. Për shembull, nëse i përvidheni një grupi njerëzish dhe i duartrokisni atyre, vetëm herën e parë do ta vëreni admirimin, ndërsa nuk do të reagojnë po qe se këtë e përsëritni tre katër herë. Por njerëzit që e kanë të shtuar sasinëe CRF-së nuk janë mësuar: ata do të reagojnë në duartrokitjen e katërt njëjtë sikur në të parën.”(11)

Vargu i tretë i ndryshimeve krijohet në sistemin cerebral opiod i cili tajitë endofrine të cilat rrisin rezistencën ndaj dhimbjes. Edhe ky sistem bëhet hiperaktiv. Trajektorja nervore është e lidhur me amigdalën dhe korteksin cerebral. Opiodët janë elemente kimike cerebrale, amortizator të fortë të dhimbjes, sikur opiumi dhe narkotikët tjerë të cilët sipas strukturës janë të njëjtë. Kur niveli i opiodëve rritet(morfiumi cerebral) tek njerëzit paraqitet toleranca e shtuar ndaj dhimbjes – modelin të cilin e kanë vërejtur kirurgët e luftës dhe kanë konkluduar se ushtarëve rëndë të plagosur iu është nevoitur sasi më e vogël e narkotikëve për ta mposhtur dhimbjen, për dallim nga civilët me lëndime shumë më të vogëla.

Diçka e ngjajshme ndodhë edhe në rastin e PTSÇ.(12) Ndryshimet në tajitjen e endofrinit çojnë kah ndryshimet e reja neurologjike të cilat janë të inicuara për shkak të eksponimit të përsësritur ndaj traumës – **tupiten** ndjenjat e caktuara. Me këtë shpjegohet vargu i simptomave “negative” psikologjike të cilat janë vërejtur qysh moti tek rastet e PTSÇ*: ahedonia*(pamundësia për t’u përjetuar kënaqësia) dhe pandjesia e përgjithshme emocionale, ndenjë se jeni të ndarë nga jeta apo se nuk ju interesojnë ndjenjat e huaja. Ata të cilët janë të afërt me njerëzit e këtillë mosinteresimin e tyre mund ta përjetojnë si mungesë empatie. Pasojë tjetër nga kjo është disatancimi, si dhe paaftësia për t’u përkujtuar çastet e rëndësishme, ora, madje edhe data e ngjarjes traumatike.

Ndryshimet neurologjike të lidhura me PTSÇ mund ta bëjnë njeriun edhe më të eksponuar ndaj traumave shtesë. Me disa eksperimente të cilat janë kryer në shtazë është vërtetuar se shtazët të cilat nëse kur kanë qenë të vogëla kanë qenë të eksponuara streseve

të dobëta, më vone ne jetë, dëhen shume senzitive, për dallim nga ato të cilat nuk kanë përjetuar strese dhe ndryshime cerebrale të inicuara nga traumat(që orienton në rëndësine e shërimit sa më të shpejtë të fëmijëve me simptoma të PTSÇ) Duket se kjo është arsye përse dikush, nëse janë të eksponuar llojit të njëjtë të katastrofave, të paraqitet PTSÇ derisa tek të tjerët jo: amigdala është gadishmëri për rrezik, e kur rreziku i vërtetë edhe një herë lajmëerojet në jetë alarmet e saja porforcohen.

Të gjitha këto ndryshime neurologjike ofrojnë ndihmë afatshkurte për t'u përgatitur që t'i luftojmë rreziqet e kobshme dhe trrishtuese të cilat i shpejtojnë. Është normale që njeriu gjatë rrezikut të jetë syqelë, në gatishmëri dhe i përgatitur për të gjitha, të bëhet i qëndrueshëm ndaj dhimbjes dhe që trupi të jetë në gjendje t'i durojë dhimbjet fizike dhe të, për një kohë të shkurtër, bëhet i pandjeshëm ndaj asaj që në rrethana tjera paraqet nfgjarje tronditëse. Por, këtë përparësi afatshkurte bëhen probleme të përherëshme kur truri ndryshon në atë masë sa që përparësia bëhet predispozitë, ngjajshëm me automobilin të cilit ndëruesi i shpejtësisë gjithmonë është në shpjetësinë e fundit. Po qe se gjatë traumës së fortë amigdala, dhe së bashku me të edhe zonat cerebrale, pranojnë realitetin e ri, ky ndryshim në shqetësim – kjo gatishmësi e shtuar për t'u nxitur shqetësimi neurologjik – do të thotë se krejt në jetë gjendet buzë asaj që të bëhet rrezik, dhe që momenti i padjallëzuar mund të nxisë eksplodimin e frikës së shtuar.

RIMËSIMI EMOCIONAL

Kujtimet e këtilla traumatike mbesin lloj i shënimeve në funksionet cerebrale se ndikojnë në rehabilitimin e ardhshëm – posaçërisht në fitimin e reagimeve normale pas ngjarjeve traumatike. Tek frika e fituar, siç është PTSÇ, mekanizmat e mësimit dhe të kujtesës çrregullohen; amigdala përsëri fiton rolin kyç në relacion me të gjitha regjionet tjera, por për tejkalimin e frikës së fituar neokorteksi është vendimtar.

Frika e kushtëzuar është termi të cilin psikologët **e** përdorin për ta përshkruar procesin gjatë të cilit diçka që nuk paraqet rrezik bëhet tmerrues, pasi që në vetë mendjen e njeriut ka diçka që është e lidhur me gjëra që atë e frikësojnë**.** Çarni vërenë se kur frikat e këtilla nxitën tek shtazët laboratorike, frika mund të zgjas me vite të tëra.(13) Talamusi, amigdala dhe lobe parafrontale janë përgjegjëse për mësim, memorie dhe regim ndaj ngjarjeve traumatike – kjo është trajektorja e shqetësimit neurologjik.

Zakonisht, kur dikush mësohet të ketë frikë nga diçka gjatë gjendjes së frikës së kushtëzuar, frika me kohë do të zhduket. Ngjajshëm ngjanë gjatë kohës së rehabilitimit të natyrshëm, pasi që objekti i frikës anulohet nga ngjarja reale shqetësuese. Kështu fëmija i cili ka frikë nga qeni, sepse e ka ndjekur qeni i tërbuar, gradualisht dhe arsyeshëm do ta humbas frikën po qe se , për shembull, shpërngulet në atë vend ku në fqinjësi dikush mban qen dhe nëse fëmija kalon një kohë duke luajtur me qenin.

Në rastin e PTSÇ nuk do të vije deri tek rehabilitimi spontan. Çarni supozon se arsyja është në ndryshimin cerebral gjatë krijimit të PTSÇ, të cilat janë të forta në atë masë sa që amigdala shqetësohet çdo herë kur pason ngjarja e cila mezi përkujton në traumën fillestare dhe kështu forcon "trajektoren" e frikës. Kjo mund të kuptohet se nuk do të vijë koha kur ndjenjat e frikës do të shndërrohen në gjendjen e qetësimit – amigdala kurrë rishtazi "nuk mëson" të reagojë me një reagim më të dobët. "Vdekshmëria e frikës", thotë ai, "nënkupton procesin aktiv të të 'mësuarit'", e që nuk është rasti tek të sëmurët nga PTSÇ, tek të cilët "kujtimet tronditëse jashtëzakonisht janë të qëndrueshme".(14)

Por me ndihmën e vërtetë profesionale edhe simptomet e PTSÇ mund të menjanohen; kujtimet shqetësuese të vulosura, reagimet që ato i nxisin, si dhe, si dhe mënyrën e të menduarit, me kohë mund të ndryshohen. Çarni supozon se ky rimësim ka prejardhje nga korteksi. Frika fillestare, e instaluar në amigdalë, nuk zhduket krejtësisht; këtu bëhet fjalë për korteksin parafrontal i cili në mënyrë efikase mundëson që amigdala të dirigjojë me pjesën tjetër të trupit që të reagojnë me frikë.

"Shtrohet pyetja se për sa kohë njeriu mund të çlirohet nga frika e fituar?" Riçard Dejvidson (Richard Davidson), psikolog nga **University of Wisconsin**, i cili ka zbuluar rolin e korteksit të majtë parafrontal si "amortizator" të shqetësimeve. Gjatë eksperimentit laboratorik ku njerëzit kishin fituar aversion ndaj zhurmës së madhe – paradigmë për frikën e fituar apo shkallë më ulët e reagimit në krahasim me PTSÇ – Dejvidson ka zbuluar se njerëzit me aktivitet të shtuar të korteksit të majtë parafrontal më shpejtë e mposhtin frikën, që përsëri udhëzon në rolin e korteksit gjatë çlirimit nga frika e fituar.(15)

RIEDUKIMI I TRURIT EMOCIONAL

Deri te zbulimi i cili më së shumti kurajon mbi PTSÇ është arritur gjatë ekzaminimit të individëve të cilët kanë përjetuar holokaustin, kur tek ¾ e tyre është gjetur se edhe pas gjysmë shekulli kanë simptoma të PTSÇ. Kurajon fakti se ¼ e të mbijetuarëve nuk kanë më simptoma prej të cilave kanë vuajtur; ngjarjet e rëndomëta kanë patur kontra efekt ndaj sëmundjes. Tek ata me simptoma ekzistuese është vërejtur se ndryshimet në tru janë të shkaktuara prej katekolamineve – tipike për PTSÇ; por tek ata të cilët janë rehabilituar, ndryshimet e tilla nuk janë gjetur.(16) Përpos kësaj, ky zbulim dëshmonë se ndryshimet cerebrale të shkaktuara nga PTSÇ nuk janë të pandryshueshme – shkurtazi, proceset emocionale mund të përtrihen. Mandej, është ngushlluese fakti se traumat e rënda të cilat i shkakton PSTÇ mund të shërohen dhe se rruga kah shërimi i këtillë është në mësimin e përsëritur.

Një nga mënyrat e shërimit emocional vjen spontanisht – të paktën tek fëmijët – përmes lojës me kukëllën "Perdi". Nëse çdoherë luajnë, këto lojra me siguri do ta largojnë traumën. Ekzistojnë dy metoda të shërimit: në njërën anë, kujtimi përsëritet me më pak shqetësime, rritet jondjeshmëria, derisa shfaqet edhe vargu i reagimit jotraumatik. Metoda e dytë e shërimit është shprehur përmes imagjinatës së fëmijëve, pasi që fëmijët tragjedinë e përfundojnë me një mbarim tjetër më të lumtur: derisa luajn me kukëllën, fëmijët e vrasin atë dhe kështu e rrisin ndjenjën e epërsisë në raport me momentin traumatik të pandihmesës.

Lojrat siç është "Perdi' i ndihmonë fëmijët të cilët kanë përjetuar dhunë aq tmerruese. Këto "lojra të vdekjes", tek fëmijët e traumatizuar, e para i ka aplikuar dr Lenora Terr(Dr, Lenore Terr), psikiatre e fëmijëve nga San Francisko.(17) Ajo ka vërejtur se me lojëra të këtilla kanë luajtur fëmijët nga Çauçili në Kaliforni – vend i cili gjendet vetëm një orë largë nga vendi ku Perdi ka kryer masakrën – ku poashtu në vitin 1973 fëmijët kanë qenë të kindapuar, derisa janë kthyer nga kampingu veror. Kindapuesit edhe fëmijëve por edhe arsimtarëve iu kanë përgatitur sprova të mundimëshme të cilat kanë zgjatur 27 orë.

Terr ka konkluduar se kindapimi përsëritet gjatë kohës kur fëmijët liajnë. Për shembull, vajzat kanë luajtur kindapimin e imagjinuar të "Barbi" kukullave të tyre. Një vajzë pandërprerë e ka pastruar kukëllën e saj sepse është neveritur nga kundërmimi i

urinës së fëmijëve të tjerë në lëkurën e saj, derisa kanë qenë të shtrënguar nga frika dhe të shtrirë në dysheme të autobusit. Tjera ka luajtur lojën “Barbi në rrugë” kur “Barbi” udhëton, e parëndësushme se ku, dhe kthehet e sigurtë, që ka qenë thelbi i lojës. për vajzën e tretë skena e këndshme ka qenë kur kukulla është mbërthyer në vrimë dhe kur iu ka zënë fryma.

Të rriturit të cilët kanë përjetuar trauma të rënda mund të vuajnë nga “tupitja” psikike për shkak të traumës sepse shfrytëzojnë imagjinatën, luajnë dhe ëndërrojnë duke u rikujtuar dhe përsëri duke menduar, për fatkeqësit personale. Këto repriza vullnetare të traumave duket se i largojnë ndjenjat e rrënjosura thellë të cilat zakonisht më vonë do të mud të ktheheshin në formë të **fleshback-** ut. Nëse është fjala për një traumë më të vogël, siç është vizita e dentistit, mjafton që loja të përsëritetnjë apo dy herë. Por, nëse truma është e formës së rëndë, fëmijës i duhet që gjithmonë ta përsërit lojën dhe përsëri ta përjetojë traumën si ritual monoton të trishtueshëm.

Arti është një prej mënyrave të largimit të imazheve të rrënjosura në amigdalë pasi që paraqet mediumin e pavetëdijshëm. Truri emocional me lehtësi i adaptohet kuptimeve simbolike dhe modelit t cilin Frojd-i e ka quajtur “proces primar”: mesazheve të metaforës, tregimit, mitit apo arteve tjera. Metoda e ngjajshme shpesh aplikohet në shërimin e fëmijëve të traumatizuar. Nganjëherë arti ua mundëson fëmijëve që të “flasin” për çastet trishtuese për të cilat në rrethanat tjera kurrë nuk e kishin marrë guximin t’i përshkruajnë në ndonjë mënyrë tjetër.

Spenser Et psikiatër i fëmijëve nga Los Anxhelosi dhe specialist për shërmin e fëmijëve të traumatrizuar, ka treguar ngjarjen për djaloshin pesëvjeç të cilin, së bashku me nënën, i ka kindapuar ish dashnori i nënës. Ky njeri i kishte çuar në një motel, djaloshin e kishte urdhëruar që të fshihet nën plaf, derisa nënën e fëmijës e kishte rrahur derisa ajo nuk kishte vdekur. Me arsye, djaloshi kishte refuzuar që të bisedojë me Et-in për lëndimet e rënda dhe britmat të cilat i ka parë dhe i ka dëgjuar derisa ka qenë i fshur nën plaf, dhe kështu Et e ka lutur që ta vizatoj një vizatim – çfarëdo qoftë ai vizatim.

Në vizatim është parë vozitësi i automobilave garues me sy jashtëzakonisht të mëdhenjë, i kujtohet Et-it. Et ka shpjeguar se sytë e mëdhenjë paraqesin simbolin e trimëris së djaloshit për ta shikuar kriminelin. Detajet e këtilla të fshehta të skenave traumatike gati se gjithmonë paraqitet në veprat artistike të fëmijëve të traumatizuar; duke i bindur për të vizatuar vizatime, Et ka bërë hapin e parë në terapi. Kujtimet e forta me të cilat janë të xhindosur, fëmijët i paraqesin me ndihmën e artit të tyre, si dhe mendimet. Përveç kësaj, vet akti i vizatimit është terapeutik dhe fillon procesi i çlirimit nga trauma.

RIMËSIMI EMOCIONAL DHE REHABILITIMI TRAUMATIK

Irena kishte dalur në takim i cili kishte përfunduar me tentim dhunimi. Edhe pse ishte çliruar nga dhunuesi. Ai kishte vazhduar ta keqtrajtoj: e shqetësonte me thirrje tlefonike të panumërta, i kërcnohej me dhunë, e thërriste në gjysmë të natës, e përcjellte në çdo hap. Njëherë, kur në ndihmë e kishte thirrë policinë, ata thirrjen e kishin konsideruar si të parëndësishme, pasi që “asgjë nuk kishte ndodhur”. Prej kur shkon në terapi, Irena ka simptoma të PTSÇ, është bërë e pashoqërueshme dhe ndihet sikur e burgosur në shtëpinë e saj.

Ç Rasti i Irenës e kishte shtyer dr Xhudit Luis Herman(Dr. Judith Lewis Herman), psikiatër nga Harvardi, ku në mënyrë koncize i ka skicuar rrugët për tek shërimi nga traumat. Herman i potencon tre stadiume: kthimi i ndjenjës së sigurisë, le t'ju kujtohen detajet e traumës dhe harrone dhimbjen të cilën e ka shkaktuar trauma, e mandej përsëri le të kthehet gjendja normale e jetës. Siç do ta shohim, ekziston logjika “biologjike” në rangimin e këtyre përpjekjeve: kjo pjesë vërteton se truri emocional rishtazi mund të mësojë se jeta nuk paraqet rrezikun i cili mund të ndodhë në çdo çast.

Hapi i parë, rikthimi i ndjenjës së sigurisë, me gjasë ka të bëj me gjetjen e mënyrës së qetësimit të qendrave emocionale të cilat lehtë shqetësohen, kështu që shërimi mund të realizohet.(18) Shpesh fillohet në atë mënyrë që pacientëve t'ju shpjegohet se nervoza dhe ankthi, syqelësia e madhe dhe paniku janë forma të simptomeve të PTSÇ. Ky lloj shpjegimi i zbutë simptomet.

Hapi i dytë nisë me ndihmën e cila i ofrohet pacinetëve për ta rikthyer ndjenjën e mbikëqyrjes të asaj e cila iu ngjanë, që është plotësisht në kundërshtim me ndjenjën e pandihmesës të cilën e shkakton trauma. Për shembull, Irena i ka lutur shokët dhe familjen që ta mbrojnë prej sulmuesit dhe ka qenë në gjendje ta thërret policinë për të intervenuar.

Shkaktarët për të cilët pacientët me simptoma PTSÇ ndihen të “pasigurtë” janë më shumë se sa frika nga rreziqet që i kanosen çdokund; pasiguria e tyre është e një natyre shumë më intime pasi që ndihen se nuk kanë kontrollë mbi atë që ndodhë me trupin dhe emocionet e tyre. Kjo është e kuptueshme, sepse prezent është “ndërprerësi” shqetësimi emocional të cilin e shkakton PTSÇ, duke e bërë amigdalën tepër senzitive.

Medikamentet janë një prej metodave që rikthejn ndjenjat e pacientëve se nuk gjenden në mëshirën e frikave të cilat i preokupojnë, së bashku me anksiozitetin e pashpjegueshëm, frikës për të cilën arsyje nuk flejnë apo atyre që ëndrrat iu shndërrohen në ankthe. Farmacistët shpresojnë se një ditë do t'i zbulojnë ilaqet të cilat momentalisht do të ndikojnë në efektet e PTSÇ, në amigdal dhe qendrat e ngjajshme transmetuese. Tash për tash ekzistojnë medikamente të cilat janë efikase vetëm në disa ndryshime, antidepresivët e popullarizuar të cilët veprojnë në sistemin sesrotonik, dhe beta-bllokuesit siç është propanoli i cili ndërprenë aktivizimin e sistemit nervor sipatik. Pacientët, gjithashtu, mund t'i këshillohen teknikave të relaksimit të cilat do t'iu ndihmojnë ta zvogëlojnë dhe ta ndalin nervozën dhe shqetësimin.

Qetësimi fiziologjik e mundëson qetësimin e qendrave emocionale të shqetësuara dhe ndihmon që të zbulohet se jeta nuk paraqet kërcnimin, e pacientëve ua këthenë ndjenjën e sigurisë të cilën e kanë patur para se të krijohet trauma.

Veprimi i dytë në shërim inkuadron ritregimin dhe rekunstruimin e rrëfimit mbi traumën, por tash me ndjenjën e sigurisë, e cila pacientit ia mundëson që të fitojë këndëvështrime të reja shumë më realiste mbi reagimet ndaj kujtimeve traumatike dhe mbi ato të cilat i inicojnë ato. Kur pacientët i rrëfejnë detajet tmerruese të traumës, kujtimet fillojnë të transformohen në kuptimin emocional, por ndojkojnë edhe në trurin emocional. Detajet e rrëfimit të përsësritur janë gjera delikate; është ideale po qe se ritregimi rrjedhë lirshëm, si dhe tek njerëzit të cilët shërohen prej traumave e nuk kanë simptome të PTSÇ. Në këto raste ekziston ora e brendshme e cila njerëzve ua “matë”sasinë e kujtimeve të padurueshme e cila do t'i lirojë nga trauma, e për disa javë, apo muaj, atyre mezi mund t'iu kujtohet diçka që do të ketë lidhje me ngjarjet tmerruese.(19)

Ky ndryshim, relaksim dhe pushim, mundëson shqyrtimin spontan të traumës dhe stërvitjen e reagimeve emocionale ndaj saj. Herman thotë se tek pacientët me simptome të shprehura të PTSÇ ritregimi nganjëherë mund të nxisë frika jashtëzakonisht intensive, dhe që në rastet terapeutike duhet ta ndryshojnë kahjen e rrëfimit për t'u bërë reagimet e pacinetit të durueshme dhe mos ta ndërpresin rimësimin.

Terapeuti pacientin duhet ta kurajoj për t'i rrëfyer ngjarjet traumatike në mënyrë shumë bindëse, si një lloj horror filmi, duke shpalosur përsëri çdo detaj tmerrues. Me këtë jo vetëm se janë përfshirë detajet që i kanë përjetuar, dëgjuar, nuhatur apo i kanë ndierë, por edhe reksionet e tyre, siç janë trishtimi, neveria, vjellja. Qëllimi është që memoria në tërsi të aktivizohet dhe të shndërrohet në fjalë, që do të thotë zotërim i disa kujtimeve të cilat ndoshta janë anashkaluar dhe kështu nuk janë prezente në vetëdije. Duke i shndërruar detajet e shqisave dhe ndjenjave në fjalë, kujtimet vëhen nën mbikëqyrjen e korteksit, e reagimet të cilat shkaktohen prej tyre më lehtë mund të përballen sepse janë të kuptueshme dhe më lehtë mposhten. Nga ky këndvështrim, rimësimi emocional suksesshëm realizohet me përjetimin e sërishëm të ngjarjes dhe emocioneve, por këtë herë në ambient të mbushur me komoditet të sigurtë dhe në shoqëri me terapeutin të cilit mund t'i besohet. Më këtë përcillet leksioni i rëndësishëm ,mbi sjelljen emocionale – se siguria, para se sa frika konstante, mund të mbijetoj së bashku me kujtimet traumatike.

Djaloshi pesëvjeç i cili e kishte vizatuar vizatimin e njeriut me sy gjigant, ku kishte qenë dëshmitar në vrasjen mizore të nënës së tij, pas këtij vizatimi ai kurrë më nuk kishte vizatuar; në vend të kësaj, ai dhe teraputi i tij Spenser Et kishin luajtur, duke krijuar lidhje të afërta. Jashtëzakonisht ngadal, ai kishte filluar ta rrëfej ngjarjen e vrasjes, në fillim në mënyrë stereotipe, identike duke numëruar çdo detaj gjatë rrëfimit. Gradualisht, rrëfimij i tij është bërë më i hapur dhe më i sakt, dhe derisa fliste ishte më pak i tensionuar. Njëkohësisht, ankthet e natës rralloheshin në formë të paralajmërimit, siç thotë Et, "zotërimi me traumën". Në rrëfimin e tij frika si pasojë e traumës ngadal humbet, për të filluar të flas për jetën e rëndomët kur iu kishte adaptuar shtëpisë së re, duke e filluar jetën me babanë. Më në fund, djaloshi ka qenë në gjendje të flasë mbi jetën e vet sikur frika të ishte tretur.

Në fund, Herman konkludon se pacientët duhet ta harrojnë humbjen e cila ka shkaktuar traumë – lëndimin, vdekjen e personit të dashur apo ndërprerjen e lidhjes, të përpiqen që vetes t'i ndihmojnë dhe mos ta humbin besimin në njerëz. Pikëllimi që vjen së bashku me ritregimin e ngjarjeve tmerrues luan rol të rëndësishëm; me të vërtetohet gadishmëria e pacientëve për t'u liruar nga traumat në shkallën e caktuar. Kjo do të thotë se në vend që gjithmonë të jenë të preokupuar me kohën nga e kaluara, pacientët mund të fillojnë ta shikojnë të ardhmen, madje edhe prej fillimit ta modelojnë mënyrën e re të jetesës në të cilën nuk do të jenë të xhindosur me trauma. Kjo i ngjanë përsëritjes konstante dhe ripërjetimit të frikave traumatike si pasojë e shqetësimeve emocionale, por, në të vërtetë, më në fund magjitë mund të hiqen. Çdo alarmë nuk duhet patjetër të shkaktojë sulm frike; çdo piskamë gjatë natës nuk duhet të përkujtojë në tmerr.

Herman thotë se post-efektet apo kthimi i kohë pas kohshëm i simptomeve vazhdojnë të shfaqen , por ekzistojnë shenja të veqanta që tregojnë se trauma në pjesë të madhe është tejkaluar. Këtu është i inkuarduar edhe qetësimi fiziologjik deri në nivelin e përballimit, si dhe aftësia për t'u përballuar ndjenjat që kanë të bëjnë me kujtimet mbi traumën. Me rëndësi të veçant është që kujtimet traumatike mos të vlojnë në momentet e pakontrolluara, por të analizohen vullnetarisht, si çdo ndjenjë tjetër – dhe, ndoshta, që

është më e rëndësishme, të harrohen krejt. Definitivisht, kjo do të thotë të ndërtohet jeta përsëri, me miqësi të fortë dhe të plotësohet me besim, dhe se duhet gjetur sistemin e besimit madje edhe në botën ku padrejtësitë ndodhin.(20) Të gjitha të cekurat paraqesin treguesin e suksesshëm të rimësimit të trurit emocional

PSIKOTERAPIA SI MËSIMDHËNJE EMOCIONALE

Për fat të mirë, momentet katastrofike "të zbukuruara" me kujtime traumatike janë të rralla tek numri më i madh i njerëzve. Por, me siguri se ekzistojnë rastet të cilat fortë i vulosin momentet traumatike edhe në periudhat e qeta të jetës. Shumë brenga të rëndométa në fëmijëri, siç janë mospërfillja dhe moskujdesi i përhershëm, apo mungesa e butësisë nga ana e prindërve, humbja apo braktisja, si dhe refuzimi shoqëror, nuk duhet patjetër të paraqesin formën më të rëndë të traumës, por është e sigurtë se më vonë në jetë lenë gjurmë në trurin emocional, duke krijuar shqetësime – lot dhe zemërim – në marrëdhëniet intime. Nëse PTSÇ mund të shërohet, atëherë munden edhe vrragët më të vogëla emocionale të cilat i bartin një numër i madh i yni; kjo është detyrë e psikoterapisë. E, shikuar në përgjithësi, ajo na mëson që me shkathtësi të luftojmë kundër reagimeve të nxituara ku do të na ndihmoj edhe inteligjenca emocionale.

Dinamika në mes amigdalës dhe reaksioneve të korteksit parafrontal shumë të ndërlikuar është në gjendje ta modeloj modelin neuroanatomik për t'ia mundësuar psikoterapisë të bëjë ndryshime rrënjësore të modeleve emocionale të cilat vështirë ndryshohen. Siç supozon Xhozef LeDu(Joseph LeDoux), neuropsikiatër, i cili e ka zbuluar rolin e amigdalës si shkaktare të sulmeve emocionale: "Kur sistemi ynë emocional diçka mëson, duket se nga kjo kurrë nuk çlirohet. Terapia na mëson se si ta kontrollojmë "të mësuarën" – e mëson korteksin tonë se si ta frenoj amigdalën. Animi juaj për të reaguar shtypet, e emocioni i juaj fillestar mposhtet."

Arkitektura cerebrale e paraqitur të cilën emocionalisht duhet rimësuar, duket se mbetet e padryshueshme, madje edhe pas terapisë së suksesshme, si reagim i mbetur i ndjeshmërisë fillestare apo frikave të cilat gjenden në rrënjën e modelit problematik emocional.(21) Korteksi parafrontal mund ta përpunoj apo "ta frenoj" impulsin e amigdalës, por nuk mundet në tërsi t'i ndaloj reagimet e saja. Nëse vetëm nuk mund të vendosim se **kur** do të shfaqen sulmet tona emocionale, të paktën mund ta fitojmë kontrollën më të madhe mbi **kohëzgjatjen** e tyre. Njëra prej shenjave të pjekurisë emocionale është në zotërimin sa më të shpejtë të sulmeve të tilla.

Gjatë terapisë kryesisht ndryshohen **reagimet** të cilat njerëzit i shfaqin kur vjen deri tek engacmimi emocional – por tendencat përr t'u ngacmuar reagimet nuk zhduken në tërsi. Kjo është dëshmuar me hulumtimet të shumta psikoterapeutike të cilat i ka bërë Lester Luborski(Lester Luborsky) me kolegët e tij në **University of Pennsylvania.** (22) Ata kanë analizuar konfiktet themelore në marrëdhënie shkaku i të cilave me dhjetra pacientë vijnë në psikoterapi – problemet siç janë nevojat esenciale për të qenë i pranuar apo i dashur, frika nga mossuksesi apo varësisë së tepëruar. Mëpastaj vëmendshëm janë analizuar reagimet tipike(gjithmonë mbrojtëse) të pacientëve të cilët kanë folur mbi frikat apo dëshirat në marrëdhëniet e veta – reagimet siç janë kërkesat shumë të mëdha të cilat nxisin sulmin e zemërimit, indifernca e personit tjetër, apo mbrojtja për shkak të ofendimit të mundshëm e për të cilat personi tjetër është i dërmuar sepse ndihet i rrefuzuar. Gjatë këtyre mosmarrëveshjeve të padëshiruara, pacientët dukshëm janë të shqetësuar – të pandihmesë dhe të pikëlluar, zemëruar apo hidhëruar, tensionuar apo

frikësuar, të ngarkuar me ndjenjën e fajsisë apo vetëakuzimit, etj. Pavarsisht nga lloji i modeleve të sjelljeve të pacientëve të cilët u numëruan, apo shfaqen në çdo marrëdhënie të rëndësishme, qoftë ato marrëdhënie martesore apo dashurore, fëmijë-prindër, shoku apo shefi në punë.

Por, pas një terapie të gjatë, këta pacientë kanë ndryshuar në dy mënyra: reagimet e tyre emocionale ndaj ngjarjeve shqetësuese janë bërë më pak dhimbëse, madje edhe më të qeta, ndërsa reagimet e tyre të hapura kanë qenë më efikase dhe kanë arritur atë që prej marrëdhënies ta fitojnë atë që e dëshirojnë por frikat dhe dëshirat e tyre fillestare nuk kanë ndryshuar, sikur edhe reagimi emocional fillestar. Kur pacientëve u kanë mbetur vetëm edhe disa sensa deri në përfundim të terapisë, është dëshmuar se ata ata shfaqin për gjysmë më pak reagime negative emocionale në krahasim me gjendjen kur e kanë filluar terapinë dhe se janë dyfishuar mundësitë që ta pranojnë reagimin kthyes pozitiv të cilin me shumë dëshirë e kanë pritur. Por, asapk nuk ka ndryshuar ndjeshmëria e veçant e cila paraqet rrënjën e këtyre nevojave dhe dëshirave.

Duke e folur gjuhën e trurit, mund të spekulojmë se qendrat limbistike kanë dërguar sinjale alarmuese si lloj reagimi në paralajmërimin e ngjarjes të ciklës i frikësohemi, por korteksi parafrontal dhe regjionet e afërta me te kanë "mësuar" reagimin e ri, më të shëndosh. Shkurtazi, leksionet emocionale – medje edhe si shprehi të rrënjosua thellë të fituara në fëmijëri – mund përsësri të shkruhen. Mësimi emocional zgjatë gjithë jetën.

XIV TEMPERAMENTI NUK ËSHTË FAT

Mjaft është folur për ndryshimin e modeleve emocionale të cilat mund të mësohen. Por çfarë të thuhet për reagimet të cilat jnaë dhuratë e trashëgimisë sonë gjenetike – çfarë për ndryshimet e reagimeve të fituara të cilat janë, për shembull, për nga natyra jo të sigurta dhe të turpshme? Ky varg i ndryshimeve emocionale është i paracaktuar nga temperamenti, vlimit të ndjenjave në hajatin e mendjes sonë të cilat janë shenja thelbësore të karakterit tonë. Temperamenti mund të definohet si varg i disponimeve të cilat përcaktojnë jetën tonë emocionale. Në masë të caktuar të gjithë ne posedojmë zbukurime në kurorën emocionale; temperamenti është i paracaktuar që nga lindja, si pjesë e lotarisë gjenetike i cili ka influencë të fortë në jetën pasuese. Çdo prind e ka vërejtur se fëmija i tij prej lindjes është i qetë dhe i matur apo problematik dhe zemërak. Pyetja është se a, bologjikisht i paracaktuar, mund të ndryshohet plani i tillë emocional me anë të përvojës. Predispozitat biologjike e fiksojnë fatin e emocioneve, dhe a mund fëmiju i turpshëm prej lindjes të shndërrohet në një burrë të vetëbesueshëm?

Përgjigjja më e qartë në këtë pyetje është gjetur në publikimet e Xheroma Kejgenit(Jerome Kagan), psikologut të famshëm nga **Harvard University.** (1) Kejgen supozon se ekzistojnë katër tipe të temperamentit: i turpshëm, trim, i hareshëm dhe melankolik – dhe se gjithsecili është krijuar si pasojë e llojit të caktuar të aktivitetit trunor. Padyshim se ekzistojnë edhe dallueshmëritë e panumërta në temperamentin trashëgues prej të cilave çdo njëra bazohet në modelet emocionale të lindura; në raport me emocionet e caktuara të njerëzve veçohet me atë se në ç'masë lehtë shqetësohet, sa zgjatë shqetësimi, sa intensivisht qëndron. Kejgen në punën e tij është përqendruar në njërën prej këtyre modeleve: në distancën e llojit të temperamentit, prej trimit deri tek i turpshmi.

Me dekada nënat i kanë sjellë fëmijët e tyre në **Laboratory for Child Development** të Kejgenit, në katin e katërmbdhjetë **William's James Hall**, për të marrë pjesë në hulumtimet e tij mbi zhvillimin e fëmijës. Në grupin e vogëlushëve prej moshës njëzet e një muajsh të cilët i kanë sjellur në eksperimentin e vrojtimit, Kejgen, së bashku me bashkëpunëtorët, kanë vërejtur shenja të herëshme të turpit. Në lojën e përbashkët të lirshme, disa fëmijë kanë qenë spontan të hareshëm dhe kanë luajtur me vogëlushët tjerë pa ngurim. Derisa të tjerët kanë qenë të pasigurtë dhe të pavendosur, janë tërhjekur, duke mos u ndar prej nënave dhe qetë kanë shikuar fëmijët e tjerë të cilët kanë luajtur. Gati katër vjet më vonë, kur po të njëjtit fëmijë janë nisur në çerdhe, grupa e Kejgenit përsëri i kanë vëzhguar. Për katër vjet asnjë fëmijë i shoqërueshëm nuk është bërë i turpshëm, derisa 2/3 e fëmijëve të turpshëm ende kanë mbetur të tërhequr.

Kejgen ka konkluduar se fëmijët shumë të ndjeshëm dhe frikacak janë rritur pranë personave të turpshëm dhe të tërhequr; si thotë ai, prej lindjes, 15 deri 20% të fëmijëve sillen "në mënyrë inhibire". Derisa janë të vegjël, këta fëmijë turpërohen prej çdo gjëje të panjohur. Për këtë arsye ata janë zgjedhës të ushqimeve të reja, refuzojnë t'i afrohen

shtazëve dhe vendeve të panjohura, turpërohen prej njerëzve të panjohur. Janë të ndjeshëm dhe në mënyra tjera – për shembull, janë të prirur për t'u frikësuar kur janë në shoqëri: në klasë dhe gjatë lojës, kur takojnë njerëz të rinjë dhe kur bëhen qendër e vëmendjes në shoqëri. Kur rriten bëhen të padëshirueshëm dhe deri në morbiditet të frikshëm nëse duhet të mbajnë fjalim apo të paraqiten para publikut.

Tom, njëri prej djemëve nga grupa e Kejgenit, shembull tipik i tipit të turpshëm. Gjatë çdo eksperimenti në fëmijëri – me dy, pesë dhe shtatë vjet – Tomi ka qenë fëmija më i turpshëm. Kur kanë biseduar me të në moshën trembdhjetë vjeçare, Tomi është shtangur dhe tensionuar, ka kafshuar buzët dhe kërcitur gishtrinjët, në fytyrë iu është parë shqetësimi, a e vetmja buzëqeshje mezi e dukshme është paraqitur kur ka folur për dashnorën e vet; është përgjigjur shkurt, duke u frenuar.(2) Tomit i kujtohet se më vonë në fëmijëri, gati deri në moshën njëmbdhjetëvjeçare, ka qenë jashtëzakonisht i turpshëm, se është djersitur gjithmonë kur është nevoitur t'i afrohet moshatarëve. Gjithashtu e kanë munduar frikat konstante: se do t'i digjet shtëpia, se do të mbytet në pishinë dhe ka patur frikë nga terri. Në ankthet e shpeshta të natës, e kanë ndjekur fantazmat. Edhe pse për dy vitet e fundit është bërë më pak i turpshëm, ai ende ndihet i tensionuar kur është në shoqëri, e brengosjen e vet e kah orientuar kah suksesi në shkollë edhe pse i përketë pesë përqindshit të nxënësve më të suksesshëm në klasë. Si djalë shkencëtari, Tomi mendon se thirrja shkencore është joshëse, pasi që vetmia të cilën ja mundëson profesioni i përgjigjet natyrës introverte të tij.

Krejt ndryshe nga Tomi, Ralf ka qenë njëri prej fëmijëve më të vetëbesueshëm dhe më të shoqërueshëm. Gjithmonë i lirë dhe komunikativ, me trembëdhjetë vjet ka ndejt i qetë në karrig, lëvizjet nuk i ka patur nervoze dhe ka folur me një tonë të butë, vetëbindëse, sikur njeriu me të cilin bisedon të ishte moshatar i tij – edhe pse dallimi në mes tyre ka qenë njëzet e pesë vjet. Në fëmijëri kishte patur vetëm dy frika të cilat kishin zgjatur shkurt; ishte frikësuar nga klyshët pasi që qeni i madh kishte kërcyer mbi të kur kishte patur vetëm tri vjet, dhe kishte patur frikë nga fluturimi pasi që në moshën shtatë vjeçare kishte dëgjuar se ka ndodhur një fatkeqësi ajrore. I shoqërueshëm dhe i dashur, Ralf kurrë s'e kishte patur mendimin per veten se është i turpshëm.

Fëmijët e turpshëm vijnë në botë me predispozita neurologjike për shkak të cilave reagojnë më intezivisht madje edhe ndaj stresit më të vogël – pulsi i tyre prej fëmijërisë është i shpejtuar që është lloj i reagimit ndaj situatave të panjohura dhe të huaja. Kur fëmijët e tërhjekur të moshës njëzet e një muajshe kanë refuzuar të luajnë, matësit e pulsit kanë treguar se nga frika zemrat e tyre shumë më shpejt rrahin. Anksioziteti, i cili lehtë është të nxitet, paraqet thelbin e turpshmërisë së tyre: ata kanë frikë nga cilido person i panjohur apo situat si rrezik potencial. Gruaja me moshë mesatare të cilës i kujtohet se në fëmijëri ka qenë jashtëzakonisht e turpshme, në krahasim me moshatarët e saj, ka thënë se në jetë ka vuajtur prej shumë frikave dhe se ma shumë ka vuajtur prej problemeve shëndetësore të shkaktuara prej streseve, siç janë migrena, iritimet e barkut dhe problemet tjera.

NEUROKIMIA E TURPËSISË

Kajgen beson se dallimi në mes të Tomit të vëmendshëm dhe Ralfit trim është krijuar si pasojë e shqetësimeve të qendrave nervore të cilat janë të lokuara në amigdalë, dhe për këtë arsye ata i ikin njerëzve të panjohur, i shmanget të pasigurtës dhe vuajnë nga anksioziteti. Të tjerët sikur Ralf, e kanë të pajisur sistemin nervor me nivel më të lartë të

rezistencës ndaj ngacmimeve të amigdalës, janë më pak të frikësuar, prej nga natyra janë më të shoqërueshëm dhe dëshirojnë t'i hulumtojnë vendet e reja dhe të takojnë njerëz të tjerë.

Indikacioni më i hershëm për zbulimin e modelit të trashëguar tek fëmija është në iritabilitetin e tij derisa është ende bebë, si dhe shqetësimin kur ballafaqohet me diçka, apo me dikë, të panjohur. Derisa çdo i pesti fëmijë i përketë kategorisë së të turpshmëve, dy prej pesëve kanë temperament të guximshëm – të paktën prej lindjes.

Pjesa e dëshmisë së Kejgonit është rezultat i studimeve me mace jashtëzakonisht të turpshme. Njëra prej shtatë maceve përfshihet në modelin e frikacakëve", ngjajshëm me fëmijët e turpshëm; ato i ikin të panjohurës (në vend se ta shfaqin kureshtjen e lindur), refuzojnë të hulmtojnë hapësira të panjohura dhe i gjujnë vetëm mënjët e vëgjël, pasi që janë tepër të vëmendshme që t'i vërsulen më të mëdhenjëve të cilëve më me ëndje do t'i kishin gjuajtur kusherinjët e tyre trima. Me studimin në trurin e hapur, është konkluduar se tek macet e turpshme pjesët e amigdalës janë jashtëzakonisht ngacmuese, posaçërisht kur ndinë turfullimen trishtuese të maces tjetër.

Turpi tek macet shfaqet në muajin e parë, kur amigdala zhvillohet mjaft për të marrë kontrollën mbi reksionet cerebrale "të afrohet" apo " të ikë". Kejgon vërenë se truri i maces një muajshe është i ngjashëm me atë të bebës tetë muajshe, kur paraqitet frika nga "të panjohurit" – nëse personi i panjohur është prezent dhe nëna e lëshon dhomën, beba fillon të qajë. Supozimi i Kejgenit është se fëmijët e turpshëm kanë trashëguar nivelin e lartë të pandryshueshëm të norepinefrinit dhe substancave të tjera cerebrale të cilat ngacmojnë amigdalën, dhe kështu ndikojnë në shkallën e ulët të tolerancës që mundëson ngacmimet më të lehta të amigdalës.

Për shembull, një prej shenjave të ndjeshmërisë së rritur është bërë i qartë kur në laboratorium djemët dhe vajzat e reja, të cilat në fëmijëri kanë qenë mjaft të turpshëm, i kanë eksponuar aromave të forta të cilat kanë nxitur stresin dhe kur pulsi i tyre ka mbetur shumë gjatë i ngritur se sa tek moshatarët e tyre që kanë qenë të shoqrueshëm – shenja se taitja e norepinefrinit mban amigdalën të shqetësuar, e përmes trajektoreve të afërta nervore, sistemin e tyre nervor simpatik të tensionuar. (4) Kejgen zbulon se fëmijët e turpshëm kanë nivelet e rritura të reaktivitetit, që tregojnë një mori indikatorësh të sistemit nervor simpatik, prej shtypjes së lartë konstante të gjakut dhe bebzave të zgjeruara të syrit deri tek nivelet e rritura të norepinefrinit në gjak.

Heshtja është edhe nje barometër i turpshmërisë. Sa herë që ekipi i Kejgenit i ka vështruar fëmijët e turpshëm dhe ata të paturpshëm në natyrë të hapur – në çerdhe, së bashku me fëmijët ë cilët nuk i kanë njohur, apo gjatë bisedave me hulumtuesin – fëmijët e turpshëm më pak kanë folur. Njëra prej vajzave të turpshme nga çerdhja kishte heshtur kur fëmijët e tjerë iu kishin drejtuar dhe të shumtën e ditës e ishta kaluar duke i shikuar fëmijët tjerë duke luajtur. Kejgen supozon se heshtja e të turpshmit në situata të panjohura, apo nëse ndiejnë rrezikë, është shenjë se është aktivizuar qendra nervore e cila është lidhur me korteksin parafrontal, amigdalën dhe zonat e afërta limbistike të cilat rregullojnë aftësinë e të folurit (për shkak të këtij reaksioni ne "ngurohemi" në stes situata).

Këta fëmijë të djeshëm i përkasin kategorisë së më të rrezikuarëve tek të cilët zhvillohen çrregullimet ankthsuese siç janë sulmet e panikut dhe të cilat fillojnë që nga klasa e gjashtë apo e shtatë. Sipas një studimi në të cilin janë përfshirë 754 djem dhe vajza nga klasat e lartëpërmendura, tek 44 prej tyre është gjetur se veç kanë patur së paku

një sulm të panikut apo edhe disa parasimptome. Këto sulme të frikës zakonisht kanë qenë të nxitur me shqetësimet e zakonshme në adoleshencën e hershme, siç janë takimet e para apo provimi voluminoz – shqetësimet të cilat shumica e fëmijëve i tejkalojnë pa probleme serioze. Megjithatë, tinejxherët të cilët nga temperamenti kanë qenë të turpshëm dhe që janë frikësuar jashtëzakonisht shumë në situatat e reja, kanë patur siptome të panikut siç janë palpitaria e zemrës, ngecje ne frymëmarrje, tronditje, së bashku me ndjenjën se diçka do t'iu ndodhë, se do të çmenden apo të vdesin. Studiuesit besojnë se këto epizoda nuk janë aq të rëndësishme për t'u diagnostifikuar si "sulme të panikut", por janë paraljamërime se këta tinejxher janë në një rrezik më të madh që me vite tek ata çrregullimi të rritet. Shmë njerëz të cilët vuajnë nga sulmet e panikut thonë se sulmet kanë filluar në adoleshencë.(5)

Fillimi i sulmit të frikës është i lidhur me pubërtetin. Vajzat me simptome të para të bubërtetit nuk i kanë treguar sulmet e ngjajshme, por rreth 8% të atyre tek të cilat pubërteti ka përfunduar, kanë deklaruar se si i kanë mbijetuar sulmet e panikut. Nëse veq kanë përjetuar sulme të panikut, ato do të jenë të prirura për sulmet e përsëritura të frikës për çka njerëzit gjithë jetën mbesin të izoluar.

ASGJË NUK MË BRENGOSË: TEMPEARMENT I KTHJELLËT

Tezja ime Xhun si vajzë e ka braktisur shtëpinë në Kanzas Siti në vitin 1920, dhe është nisur vet për në Shangaj – udhtim i rrezikshëm për një grua të vetmuar në ato vite. AtjE Xhun kishte takuar dheishte martuar me një detektiv britanez i cili kishte punuar në policinë koloniste – qendër internacionale e tregtisë dhe intrigave. Kur në fillim të luftës së dytë botërore Japonezët kishin okupuar Shnagajin, tezja ime dhe burri i saj janë internuar në llogor të përshkruar në librin dhe filmin **Empire of the Sun**. Pas mbijetimit të pesë vjetëve trishtuese në llogor; ajo dhe burri i saj i kishin humbur të gjitha. Pa asnjë metalik, janë kthyer në Kolumbinë Britanike.

Më kujtohet kur si fëmijë për të parën herë takova Xhun, një zojë e moshuar, jeta e të cilës ka pasur kahje të pazakontë. Më vonë ka përjetuar sulm në tru dhe si pasojë e këtij sulmi ka mbetur e paralizuar; pas rehabilitimit të gjatë dhe të mundimshëm përsëri ka mundur të ecën, por ka çaluar. Më kujtohet se në atë kohë shkoja në shetitje me Xhun e cila atëherë i kishte shtatëdhjetë vjet. Ka ndodhur që një herë e kishte humbur rrugën dhe pas disa minutave kam dëgjuar klithje të dhimbëshme: Xhun kërkonte ndihmë. Ishte rrëzuar dhe nuk mund të ngritej vetë. Vrapova për t'i ndihmuar për t'u ngritur, dhe derisa e çoja, në vend se të ankohej, ajo qeshte me fatkeqësinë e saj. Të vetmin koment të cilin e ka thënë me lehtësim ka qenë: "Ja më në fund përsëri mund të eci".

Për nga natyra, emocionet e disa njerëzve, si në rastin e tezës sime Xhun, duket se janë të orienuara në drejtim pozitiv; këta njerëz për nga natyra janë optimist dhe gazmor ndërsa të tjerët janë melankolik dhe të vrenjtur. Këto forma të temperamentit – gjallëria nga njëra dhe melankolia nga ana tjetër – duket se pjesërisht janë në lidhje me aktivitetet e zonave të majta dhe të djathta parafrontale, pika më të larta të trurit emocional. Deri tek ky zbulim është arritur kryesisht duke iu falënderuar punës së Riçard Dejvidsonit(Richard Davidson), psikologut nga **University of Wisconsin.** Ai ka zbuluar se njerëzit me aktivitete të shtuara të lobes së majtë frontale kanë temperament më të gëzuar, në krahasim me ata të cilët kanë më të shtuar aktivitetin e lobës së majtë; ata zakonisht kënaqen me njerëz dhe me jetën dhe me lehtësi rehabilitohen nga dështimet, siç ka vepruar tezja ime Xhun. Por, ata të cilët pjesërisht e kanë të shtuar aktivitetin e anës së

djathtë janë zemërak, të prirur disponimeve të këqija dhe lehtë shqetësohen nga problemet e jetës; ata vuajn sepse nuk mund të çlirohen nga brengat dhe depresioni.

Në një eksperiment të Dejvidsonit vullnetarët me aktivitet më të shtuar të zonave të majta parafrontale i kanë krahasuar me pesëmbëdhjetë vullnetarët aktiviteti i të cilëve ka qenë në zonat e djathta parafrontale. Në testin e personalitetit, ata me aktivitetin e djathtë frontal të theksuar kanë treguar modelin karakteristik të vetive negative: i ngjanin karikaturave personazheve të cilat i ka modeluar Vudi Aleni(Woody Alen) në filmat e tij: paniku i cili parandjenë katastrofë për hiçgjë – janë të prirur për ndryshim disponimi, rraskapitja dhe mosbesimi ndaj botës e cila për ta është vend me plotë vështërsira rreziqe të cilat gjithmonë i përcjellin. Për dallim nga melankoli, ata, aktivitetet e zonës së majtë frontale, tek të cilët kanë qenë të theksuara, në botë kanë shikuar krejtësisht ndryshe. Të shoqërueshëm dhe gazmor, shpesh janë kënaqur dhe kanë qenë në disponim të mirë, plot vetëbesim dhe janë ndierë frytëdhënës në jetë. Rezultatet e tyre në testet psikologjike kanë treguar për një rrezik më të vogël se në jetë do të vuajnë prej depresionit apo çrregullimeve tjera emocionale.(6)

Njerëzit të cilët kanë vuajtur nga depresioni klinik, ka konkluduar Dejvidson, kanë patur nivel nivele më të ulëta të aktiviteteve trunore në loben e majtë parafrontale e më tepër në të djathtën, në krahasim me njerëzit që kurrë nuk kanë qenë depresiv. Dejvidson ka hasur në modelin e njëjtë tek pacientët tek të cilët depresioni është diagnostifikuar jo moti kohë. Ai supozon se njerëzit të cilët e kanë mposhtur depresionin kanë “mësuar” ta ngrisin nivelin e aktiviteteve në loben e majtë parafrontale – spekulimet të cilat në mënyrë eksperimentale duhet vërtetuar.

Dejvidson thotë se edhe pse hulumtimi i tij përfshinë 30% të njerëzve me simptome ekstreme, gati për çdo njeri në bazë të modeleve cerebrale mund të përcaktohet se a i përketë njerit apo tipit tjetër. Kundërshtitë e temperamenteve ndërmjet gazmorëve dhe zemërakëve janë të dukshme në shumë mënyra. Për shembull, gjatë një eksperimenti vullnetarët kanë shikuar pjesë të shkurta të filmave. Disa kanë qenë zbavitës – gorilla në vaskë, klyshi i cili bën akrobacione etj. Derisa të tjerët kanë shikuar një film profesional për infermieret në të cilat janë të shfaqura detajet e mundimshme gjatë operimit. Njerëzit e vrenjtur “të hemisferës së djathtë” filmat zbavitës mezi i kanë konsideruar si qesharak, por kanë ndierë neveri kur kanë shikuar gjakun dhe vrragët gjatë operimit. Grupet e njerëzve të gëzuar thuajse nuk kanë reaguar fare ndaj operimit; më intenzivisht kanë reaguar dhe janë kënaqur duke i shikuar filmat argëtues.

Duket se temperamenti ynë përcakton tendencën kah regjistrimi emocional pozitiv apo negativ. Tendenca kah temperamenti melankolik apo optimist – sikurse turpëria dhe trimëria – paraqiten në vitin e parë të jetës dhe tregon në atë se këto veti janë të parapërcaktuara në mënyrë gjenetike. Sikur që pjesa më e madhe e trurit ashtu edhe lobet frontale intensivisht zhvillohen në disa muajt e parë të jetës, , për këtë shkak saktësisht nuk mund të përcaktohet aktiviteti i tyre deri në muajin e dhjetë, po edhe më gjatë. Port tek bebet më të vjetra, Dejvidson ka zbuluar se niveli i aktiviteteve të lobeve parafrontale paraqesin treguesin se a do të qajnë bebet nëse nëna e tyre e lëshon dhomën. Lidhja ka qenë qind për qind e vërtetuar; prej dhjetra bebeve të cilat kanë qenë të testuara në këtë mënyrë, çdo njëra e cila ka qarë ka pasur aktivitetin e shtuar të lobes së djathtë parafrontale, ndërsa tek ato të cilat nuk kanë qarë aktiviteti ka qenë më i madh në anën e majtë.

Po edhe nëse karakteristikat kryesore të temperamentit janë të përcaktuara prej lindjes, ose me trashëgimi, ata me karakter zemëraknuk janë të parapërcaktuar domosdoshmërisht që në jetë të bëhen të kujtueshëm apo ngaxmues. Leksionet emocionale në fëmijëri mund të bëjnë një presion të madh ndaj temperamentit dhe mund t'i forcojnë apo t'i zbusin predispozitat e lindura. Adaptimi i jashtëzakonshëm i trurit në fëmijëri do të thotë se pëvojat e fituara në këtë moshë mund të ketë ndikim të përhershëm në formëzimin e modelit neurologjik. Ndoshta shembulli më i suksesshëm se si llojet e përvojave mund ta ndryshojnë temperamentin në të mirë paraqet puna studimore e Kejgenit me fëmijët e turpshëm.

ZBUTJA E AMIGDALËS IMPULSIVE

Lajmi inkurajues i cili është rezultat i studimit të Kejgenit: të gjithë fëmijët frikacak nuk rriten të izoluar nga jeta – temperamenti nuk është fat(kësmet). Amigdala impulsive mund të zbutet me eksperiencë të mirëfilltë. Dallojmë vetëm leksionet dhe reagimet emocionale të cilat fëmijët i mësojnë duke u rritur. Në fillim, për fëmijën e turpshëm me rëndësi është se si prindërit sillen me të dhe në çfarë mënyre do ta mësojnë ta mposhtë turpërinë e lindur. Prindërit të cilët gradualisht ia mbjellin ndjenjën e vetëbesimit fëmijëve të tyre, ju ndihmojnë që përgjithmonë ta mposhtin frikësimin.

Mesatarisht, çdo i treti fëmijë i cili në botë vjen me simptomet e amigdalës së impulsuar, ndjenja e turpit i formohet deri kur fillon të shkojë në çerdhe.(7) Në bazë të vrojtimit që iu është bërë fëmijëve të frikësuar, bëhet e qartë se prindërit, e në veçanti nënat, luajn rolin kyç që fëmiju i lindur i turpshëm ja të bëhet njeri trim ja edhe më tej të ketë fikë nga situatat e panjohura dhe të shqetësohet për çdo iniciativ. Ekipi hulumtues i Kejgenit ka zbulluar se disa nëna mendojnë se fëmijët e turpshëm duhet mbrojtur nga çdo gjë që i shqetëson; për të tjerat ma më rëndësi ka qenë që t'ju ndihmohet fëmijëve të turpshëm që të ballafaqohen me momentet shqetësuese dhe në këtë mënyrë të adaptohen me vështërsitë e vogëla të jetës. Duket se qëndrimi mbrojtësi nënave e kurajon frikësimin dhe se fëmijëve ua ndërprenë mundësinë të mësojnë se si t'i tejkalojnë frikat. Derisa qëndrimi"mëso të adaptohesh" i kurajon fëmijët frikacak të trimërohen.

Në bazë të hulumtimeve "në shtëpi" kur bebet kanë qenë afër gjashtë muajshe, është konkluduar se nënat e gatshme për t'i mbrojtur kur kanë qenë bebet e shqetësuara, gjithë kohën i kanë mbajtur në krahror gjithë kohën sa kanë qenë të shqetësuara apo sa kanë qarë, shumë më gjatë se sa nënat të cilat janë përpjekur që bebeve t'ju ndihmojnë për ta mposhtur shqetësimin.

Dallimi tjetër është shfaqur kur bebet kanë qenë një vjeçe: nënat mbrojtësisht të disponuara kanë qenë shumë më tolerante dhe më indirekte në pikëpamjen e kufijve të cilët duhet vërë fëmijës po qe se bënë diçka çka mund ta lëndoj, për shembull vënë në gojë gjëra të cilat mund t'i gëlltisë. Përkundër këtyre, nënat tjera kanë qenë më empatike, por kanë vërë kufij, kanë dhënë urdhëra direkte, kanë bllokuar aksionet e fëmijëve, kanë insistuar në dëgjueshmëri.

Përse vendosmëria duhet ta redukoj frikën? Kejgen supozon se diçka mësohet gjatë kohës kur bebja shqet kah sendi i cili asaj i duket interesant(por për nënën i rrezikshëm) dhe ndalohet me paralajmërimin: "Ik prej atij vendi!" foshnja papritmas detyrohet të ballafaqohet me një josiguri të butë. Gjatë vitit të parë, përsëritja e shtytjeve të këtilla ia mundëson fëmijës përsëritjen konstante dhe sprovave me takimet e të papriturave në jetë. Fëmijët e frikësuar pikërisht këto lloje takimesh duhet t'i zotërojnë, e

masa e vërtetë është e mjaftueshme për t'u mësuar leksioni. Por nëse veç ndodhë e papritura e prindi, edhe pse i kujdesshëm, "nuk vrapon" që për çdo shqetësim ta ngushëlloj fëmijun, ai gradualisht do të mësoj që vet t'i tejkaloj çastet e tilla. Kur pas dy vitesh këta fëmijë të frkësuar janë kthyer në laboratorin e Kejgenit ka qenë pak e sigurtë se do të qajnë nëse i panjohuri do t'i shikoj me qortim apo hulumtuesi do t'ju vej matsine shtypjes në dorë.

Kejgen konkludon: "Duket se nënat të cilat i mbrojnë fëmiijët e vet që janë jashtëzakonisht të ndjeshëm ndaj frustrimeve dhe frikave, me shpresë se me reagime qëlimmira do ta menjanojnë pasigurinë e fëmijës, krijojnë efekte të kundërta".(8) Me fjalë tjera, qëndrimi mbrojtës e bën të pamundur që fëmijët e turpshëm të mësojnë që ta qetësojnë vetveten para të panjohurës dhe kështu t'i mposhtin frikat e tyre. Nga pikëpamja neurologjike, kjo do to thotë se qendrat parafrontale të tyre nuk kanë gjasë të mësojnë ndryshe të reagojnë edhe ndaj frikave më të vogëla; në vend të kësaj, tendencat kah frika e pafrenuar rritet.

Për dallim nga ata, Kejgan më ka thënë:"Fëmijët që janë bërë më pak të ndjeshëm kanë pasur prindër të cilët mbi ta kanë bërë presion të dobët të bëhen më të shoqërueshëm. Edhe pse kjo veti e temperamentit më së vështiri ndryshohet – me siguri për shkak se është në mënyrë fiziologjike e kushtëzuar – asnjë veti njerëzore nuk është e pandryshueshme".

Gjatë fëmijërisë disa fëmijë të turpshëm bëhen më të vetëbesueshëm se me përvojë vazhdon modelimi i modeleve nervore. Një prej shenjave që fëmiju i turpshëm me gjasë do ta tejkaloj natyrën e inhibiritetit është niveli më i lartë i gjinshmërisë shoqërore: të bashkëpunojë dhe të pajtohet me fëmijët e tjerë; të ndiejë, dhe të anojë që të ndajë dhe të jetë i kujdeshëm; si dhe të krijojë miqësi të afërtë. Këto veti i ka pasur grupa e fëmijëve karakteri i të cilëve për të parën herë është emërtuar si grupë e turpshme dhe kur këta fëmijë i kanë mbushur katër vjet, ka ndodhur që dhjetë prej tyre iu është ndryshuar karakteri.(9)

Për dallim nga të lartëpërmendurit, fëmijët katërvjeçar karakteri i të cilëve nuk është ndryshuar për gjashtë vjet pasuese; nuk kanë reaguar emocionalisht në mënyrë adekuate; kanë qarë apo janë stresuar shumë lehtë, të pavullnetshëm dhe shëndetligë; dhe ndaj frustrimit më të vogël kanë reaguar me tërbim; tepër të ndjeshëm ndaj qortimeve. Natyrisht, gabimet e këtilla emocionale kanë çuar deri tek njohja se marrëdhëniet me fëmijët tjerë kanë me qenë problematike dhe se duhet ta tejkalojnë refuzimin nismëtar për të qenë në gjendje ta nisin shoqërimin.

Lehtë është të vërehet se për çfarë arsye fëmijët emocionalisht të shkathtë – edhe nga temperamenti të tupshëm – spontanisht kanë mposhtu turpin. Pasi që kanë qenë në shoqëri më të shkathët, ka qenë e qartë se më fëmijët e tjerë do të fitojnë përvoja pozitive. Madje edhe pse, them, se në fillim kanë qenë të pavendosur. Kur e kanë "thyer akullin" kanë përjetuar përsosuri në shoqërim. Natyrisht, gjatë viteve, përsëritja e sukseseve shoqërore, iu ka ndihmuar fëmijëve të fitojnë vetëbesim.

Përparimi në vetëbesim kurajon; ky është paraljamërim se modelet fillestare emocionale mund të ndryshohen në një masë të caktuar. Fëmija i cili ka lindë frikacak, mund të mësoj të qetësohet madje edhe të bëhet i hapur para të panjohurës. Frikësimi – apo një temperament i ndryshëm – mund të jetë pjesë e trashëgimisë biologjike në jetën emocionale, por ne nuk jemi domosdoshërisht të kufizuar në **menun** e caktuar emocionale vetëm për shkak të vetive trashëguese. Përkundër kufizimeve të këtilla

gjenetike, ekziston vargu i mundësive. Siç e vërejnë gjenetikët-bihejviorist – gjenet nuk përcaktojnë sjelljen; rrethi ynë, posaçërisht ajo që kemi mësuar dh përjetuar derisa jemi rritur, modelon predispozitat e temperamentit dhe në mënyrat se si do të shfaqen gjatë jetës. Shkathtësitë tona emocionale nuk janë trashëuese; me edukim të mirëfillët, ato përsosen. Arsyjet për këtë drejtim qëndrojnë në atë se si zhvillohet truri i njeriut.

FËMIJËRIA: DRITARE E MUNDËSISË

Truri i njeriun me lindje është krejtësisht i formuar. Ai vazhdon të formëzohet gjatë jetës, me zhvillim më të hovshëm në fëmijëri. Fëmijët lindin me shumë ma shumë neurone sesa që truri i tyre i pjekur i ruan; gjatë procesit i cili është i njohur si “shkurtim”, konkretisht truri humbë lidhjet neurologjike që shfrytëzohen më shpesh mç pak dhe krijojnë lidhshmëri të fortë sinapsore e cila më së shumti do të shfrytëzohet. :Shkurtimi”, së bashku me eliminimin e sinapsave të pashfrytësuara, përsoset marrëdhënia e “sinjalit dhe zhurmës” në tru dhe eliminohet shkaktari i “zhurmës”. Ky proces është i shpejtë dhe konstant. Lidhjet sinapsore krijohen për disa orë apo ditë. Pëvoja, posaçërisht ajo në fëmijëri, ndikon në formëzimin e trurit.

Demostrimi tash më veç klasik të ndikimit të përvojave në zhvillimin e trurit e kanë bërë Nobelistët, neurologët Torsten Vizel(Thorsten Wiesel) dhe Dejvid Habel (David Hubel).(10) Ata kanë vërtetuar se gjatë gjashtë muajve të parë të jetës tek macetë dhe majmunët ekziston periudha kritike kur bëhet fjalë për sinapsat të cilat transmetojnë sinjale prej syrit deri tek korteksi vizuel ku përpunohen sinjalet. Nëse gjatë kësaj periudhe iu mbulohet njëri sy, numri i sinapsave prej atij syri deri tek korteksi vizuel zvogëlohet, derisa në syrin e hapur sinapsat shtohen. Nëse pas periudhës kritike syri i mbyllur hapet, shtazët në atë sy funksionalisht do të jenë të verbër. Edhe pse syri ka qenë i shëndosh, nuk është krijuar numri i mjaftueshëm i sinapsave deri tek korteksi vizuel.

Tek njerëzit, periudha e njëjtë kritike për shikim zgjatë gjashtë vitet e para. Gjatë kësaj kohe të pamurit normal stimulon formimin e shumë e më shumë trajektoreve neurologjike për shikim, të cilat fillojnë në sy e mbarojnë në korteksin vizuel. Po qe se fëmijës i mbylet syri vetëm për disa javë, kjo mund të çojë deri tek çrregullimi serioz në të pamur me atë sy. Po qe se gjatë kësaj periudhe fëmijës i mbyllet syri për disa muaj dhe përsëri i hapet, fëmija me atë sy nuk do të jetë në gjendje t’i shikojë detajet.

Ky demostrim brilant i ndikimit të përvojës në zhvillimin e trurit është bërë gjatë një eksperimenti me minj të “pasur” dhe të “varfër”.(11) Minjët e “pasur” kanë jetuar në kafaze në grupe të vogëla, me shumë lodra për minj, siç janë shkallët apo rrotat për t’u sillur. Minjët e “varfër” kanë jetuar gjithashtu në kafaze por pa lodra dhe varfërisht. Për disa muaj, qelizat e neokorteksit tek mijnët e “pasur” kanë formuar rrjeta të lidhjeve sinapsore shumë më të ndërlikuara ndërmjet neuroneve; lidhjet sinapsore tek minjët e ‘varfër” kanë qenë të pakta në krahasim me ato të minjëve të “pasur”. Dallimi ka qenë aq i madh sa që trutëe mijnëve të “pasur” kanë qenë më të rëndë dhe, që nuk habitë, më lehtë janë gjetur nëpër labirinte se sa mijnët e “varfër”. Eksperimentet e ngjajshme me majmun kanë vërtetuar dallueshmërinë në përvoja si edhe tek minjët, ndërsa po i njëjti efekt me siguri se do të ishte shfaqur edhetek njerëzit.

Psikoterapia – me fjatë të tjera, rimësimi sistematik emocional – niset nga këndëvështrimi se me eksperiencë mund të ndryshohen modelet emocionale si dhe format e trurit. Deri tek dëshmija më e rëndësishme është mbërri me studimin e sjelljeve të njerëzve të cilët janë shëruar prej çrregullimeve kompuzivo-opsesive(çrregullimi i

veprimeve të detyrueshme).(12) Një nga veprimet më të shpeshta të detyrueshme është larja e duarëve, e cila mund të përsëritet shumë shpesh, madje me qindra herë në ditë, derisa lëkura mos të thahet dhe të pëlcet. PET skenimi ka dëshmuar se njerëzit me çregullime kompulzivo-opsesive kanë aktivitettin e rritur në lobet parafrontale.(13)

Gjatë hulumtimi, gjysma e pacientëve kanë marrë terapinë e zakonshme medikale – **Fluoxetine**(i njohur si PROZAK), ndërsa gjysma tjetër janë shëruar me terapinë bihejvioriste. Gjatë kësaj terapie ata pandërprerë janë ballafaquar me objektin e opsesionit, apo të kompulizionit, por nuk iu është lejuar që të manifestojnë cilëndo prej veprimeve; pacientët me veprime të detyrueshme kanë mundur të shkojnë deri tek lavamani, por nuk i kanë lejuar për t’i larë duartë. Njëkohësisht, kanë mësuar t’i rishqyrtojnë frikat personale të cilat i kanë shtyer në këto veprime – për shembull, po qe se nuk i lajnë duartë, do ta fitojnë ndonjë sëmundje dhe do të vdesin. Gjatë seansave të ngjajshme, veprimet e detyrueshme janë zhdukur, njëjtë sikur të kishin marrë ilaqe.

Zbulim i rëndësishëm ka qenë se në PET skenimin është paraqitur se pacientët të cilët i janë nënshtruar terapisë biehejvioriste kanë pasur aktivitet dukshëm të zvogëluar në pjesën kryesore të trurit emocional apo **nucleus caudatus,** njëjtë sikurse pacientët suksesshëm të shëruar me **fluoxetine.** Përvoja e tyre i ka ndryshuar funksionet cerebrale – i ka çliruar nga simptomet e sëmundjes – njëjtë suksesshëm sikurse ilaqi!

DRITARET KRUCIALE

Prej të gjitha specieve, njeriut i nevoitet më së shumti kohë për t’iu zhvilluar truri në tërësi. Edhe pse në fëmijëri çdo pjesë e trurit zhvillohet me shpejtësi të ndryshme, fillimi i pubertetit paraqet njërën prej periodave më të rëndësishme të shkurtimit përgjatë gjithë trurit. Shumë më ngadal zhvillohen disa zona të vlefshme për jetën emocionale. Derisa zonat senore zhvillohet gjatë fëmijërisë së hershme, a sistemi limbistik deri në pubertet, zona frontale – qendra e vetëkontrollës emocionale, të reagimit të drejtë dhe të kuptueshme – vazhdon të zhvillohet deri në adoleshencën e vonë.(14)

Shprehitë e menagjimit emocional të cilat pandërprerë përsëriten në fëmijëri dhe adoleshencë ndihmojnë që të modelohet kjo lidhje. Për këtë arsye fëmijëria është rrugë kryesore drejtë mundësive për modelimin e prirjeve emocionale; shprehitë e fituara në fëmijëri bëhen “mjetë” për lidhjet kryesore sinapsore në arkitekturën e sistemit nervor dhe shumë më vështirë është të ndryshohen më vonë në jetë. Roli i lobeve parafrontale gjatë zotërimit të emocioneve si lloj i modelimit sinapsor në këtë zonë cerebrale, mund të tregojë edhe për atë se, në disajnimin të pafund cerebral, përvojat fëmijërore gjatë viteve formojnë lidhje të përhershme në qendrat rregulluese të trurit emocional. Siç e kemi parë, përvojat shumë të rëndësishme janë përgjegjësi dhe mënyrë e reagimit të prindërve ndaj nevojave të fëmijëve, si dhe mundësit dhe këshillat të cilat i ofrohen fëmijës derisa mëson se si të luftojë me shqetësimet e veta, t’i mbikëqyrë instiktet dhe të ngushëllojë. Njëkohësisht, mospërfillja dhe keqtrajtimi, jopërshtatja e prindërve apo edukimi i rreptë lenë gjurmë në qendrat emocionale.(15)

Një nga leksionet e para e cilat mësohet në fëmijërinë e hershme, e mandej përsoset, është se si të qetësohemi kur shqetësohemi. Bebet i qetësojnë ata tëcilët kujesen për to: nëna e ndien që bebja qanë, e ngritë, e mbanë në krahror dhe e përkund derisa mos të qetësohet. Disa teoricientë supozojnë se përshtatja e këtillë e ndihmonë fëmijun të mësoj se si këtë ta bëj edhe vetë.(16) Gjatë periodës së rëndësishme, në mes të muajëve dhjetë dhe tetëmbëdhjetë, zona orbitofrontale e korteksit parafrontal me shpejtësi të

madhe krijon lidhje me trurin limbistik i cili do të bëhet çelës i cili do të hapë apo të mbyllë shqetësimin. Foshnja e cila ndihmohet që pas shumë epizodash shqetësimi të mësohet se si të qetësohet, do të formojë lidhje me të forta dhe me të rezistueshme ne këtë zonë ku kontrollohet shqetëssimi, dhe në këtë mënyrë mëvonë në jetë më lehtë do ta qetësojë.

Arti i qetësimit zotërohet me vite dhe në mënyra të ndryshme, pasi që zhvillimi i trurit ia mundëson fëmijës të vij deri tek vegla e rafinuar emocionale. duhet mbajtur në mend se lobet frontale, aq të rëndësishme për rregulllimin e impulseve limbistike, zhvillohen deri në adoleshencë.(17) Lidhja tjetër kryesore e cila vazhdon të modelohet gjatë fëmijërisë fillon nga nervi **vagus** i cili ndikon në rregullimin e punës së zemrës si dhe të pjesëve të tjera të trupit, dhe dërgon sinjale amigdalës duke ndikuar që ajo të tajit kateholaminin e cili nxitë reagimin“lufto apo ik”. Ekipi nga **University of Washington i** cili ka studiuar rëndësinë e influencës në edukimin e fëmijëve, ka zbuluar se edukimi prindëror i përgjegjshëm emocional çon deri tek përmirësimi i funksionimit të vagus-nervit..

Siç ka shpjeguar Xhon Gotman(John Gottman), psikologu i cili ka udhëhequr hulumtimin: “Prindërit përcaktojnë vagnus statutin e fëmijëve”, d.m.th. shpejtësin me të cilën ngacmohet vagnus nervi, “në atë mënyrë se si ti edukojnë emocionalisht; do të bisedojnë me fëmijët për ndjenjat e tyre dhe do t’i mësojnë se si t’i zotërojnë ato, nuk do të jenë kritik dhe nuk do t’i gjykojnë, do t’ju ndihmojnë në zgjidhjen e problemit emocional dhe t’i sugjerojnë se çfarë të bëjnë – se a duhet dikë ta godasin apo të tërhiqen”. Nëse prindërit në këtë kanë sukses, fëmijët më lehtë do ta shtypin aktivitetin e vargusit i cili ndikon në amigdalë për ta përgatitur trupin për ta tajitur hormonin “lufto apo ik” – dhe me këtë veprim më mirë do të sillet.

Nënkuptohet se shkathtësitë kryesore të inteligjencës emocionale kanë peroda kritike gjatë disa viteve të zhvillimit në fëmijëri. Çdo periodë paraqet mundësinë për ta ndihmuar fëmijën për të fituar shprehi shfrytëzuese emocionale; e nëse nuk i ndihmohet, më vonë në jetë do të jetë shumë më vështirë të zotërhen leksionet përmirësuese. “Shkurtimet” masive dhe formimi i lidhjeve neurologjike në fëmijëri mund të jenë arsye thelbësore për çka vështërsitë e hershme emocionale dhe traumat kanë aq ndikim gjithëpërfshirës dhe afatgjatë në vitet e më vonshme. Gjithashtu, me këtë mund të shpjegohet se për se psikoterapia aq shumë zgjatë për të qenë në gjendje t’i largoj këto probleme dhe, siç e kemi parë, për çfarë arsye, madje edhe për terapinë, këto probleme bëhen anime të përhershme, edhe pse nën rrobat e pikëpamjeve të reja dhe reagimeve të ndryshme.

Truri ndryshon gjatë gjithë jetës, por kurrë në atë masë sa në fëmijëri. Çdo mësim nënkupton ndryshim në tru dhe forcon lidhjet sinapsore. Truri ndryshon edhe tek pacientët me çrregullime kompulzivo-opsesive, që dëshmon se shprehitë emocionale mund të ndryshojnë gjatë gjithë jetës me një mund të caktuar të durueshmësrisë, madje edhe në nivelin neurologjik. Ajo që ndodh me trurin ne rastin e PTSÇ (apo gjatë shërimit po të njëjtit), është e barabart për nga efekti që sjellin përvojat emocionale intensive.

Prindërit fëmijëve iu përcjellin leksionet më të rëndësishme emocionale. Shumë dallojnë shprehitë emocionale të rrënjosura nga ana e prindërve kuptimi i të cilave do të thotë se ata i kanë kuptuar dhe i kanë pranuar nevojat emocionale të fëmijëve të vet dhe disciplina e të cilave inkuadron edhe empatinë, për dallim nga prindërit e pabrengosshëm të cilët anashkalojnë shqetësimin e fëmijës dhe e edukojnë me dajak dhe zhurrëm. Në

njëfarë mënyre, pjesa më e madhe e psikoterapisë është mësim plotësues të asaj që është lëshuar më heret në jetë. Por për çka të mos ta kultivojmë atë me të cilën të njëjtën mund ta parandalojmë, në atë mënyrë fëmijës në vend të parë do t'i ofrojmë kujdes dhe këshillë të cilat do t'i zhvillojë shkathtësia emocionale?

Pjesa e pestë

ARSIMIMI EMOCIONAL

XV
ÇMIMI I MOSARSIMIMIT EMOCIONAL

Ka filluar si mosmarrëveshje, por nuk ka përfunduar me kaq. Jan Mur(Ian Moor), maturant në **Thomas Jefferson High School,** në Bruklin, dhe Tajron Sinkler(Tyrone Sinkler), nxënës i vitit të parë, janë fjalosur me shokun e tyre pesëmbëdhjetëvjeç Halil Samterin. Kanë filluar ta sulmojnë dhe ta kërcënojnë. Aty ka kulmuar.

I frikësuar se Jani dhe Tajroni do ta rrahin, Halil në mëngjes në shkollë kishte marrë me vete revolen e kalibrit 38mm dhe pak metra larg rojtarit të shkollës kishte vrarë te dy djemtë.

Incidenti tmerrues mund të interpretohet si edhe një shenjë dëshpëruese mbi domosdoshmërinë e zotërimit të leksioneve emocionale, për zgjidhjen e mosmarrëveshjeve në mënyrë të qetë dhe për tu pajtuar. Punëtorët e arsimit, një kohë të gjatë të preokupuar me nota të dobëta nga matematika dhe gjuha, tash e kuptojnë se ekziston një mangësi tjetër shumë më alarmuese: mosarsimimi emocional.(1) Dhe derisa përpjekjet, të denja respektit, janë investuar në standardet e larta akademike, kjo anomali e re problematike nuk është gjetur në programet standarde shkollore. Një arsimtar nga Bruklini ka thënë se sot në shkolla insistohet në atë "që shumë ma shumë të brengosemi se si fëmija do të shkruaj dhe lexoj sesa a do të jetë i gjallë në javën e ardhshme."

Shenjat e kësaj mangësie shihen në incidentet e dhunshme, siç është vrasja e Janit dhe Tajronit, dhe të cilat bëhen më të shpeshta në shkollat amerikane. Edhe pse, këtë janë ngjarje të rrala. Prapëseprapë, zënkat gjithnjë e më të numërta në mesin e adoleshentëve dhe problemet në fëmijëri në Amerikë (prisit e trendeve botërore) mund të qartësohen me ndihmën e statistikave vijuese:(2)

Në krahasim me dy dekadat e më parshme, në Amerikë në vitin 1990 është shenuar numri më i madh i arrestimeve të jomadhorëve për shkak të krimeve të rënda; numri i arrestimeve të tinejxherëve për shkak të dhunimeve është dyfishuar; vrasjet midis tinejxherëve janë rritur për katër herë, kryesisht duke i falenderuar numrit më të madh të qërim hesapesh me armë.(3) gjatë këtyre dy dekadave, përqindja e vrasjeve në mesin e jomadhorëve është trefishuar, si dhe numri i fëmijëve nën katërmbdhjetë vjet të cilët janë viktima të vrasjeve.(4)

Numri gjithnjë e më i madh i tinejxhereve të cilat mbesin shtatëzënë. Të përfunduar në vitin 1993, përqindja e vajzave lehona midis dhjetë dhe katërmbëdhjetë vjeç ka qenë në rritje konstante në pesë vitet e fundit – disa këtë e quajnë "bebet lindin bebe" – dhe proprcionalisht është numri i njëjtë i shtatzanisë së padëshiruar në mesin e tinejexhereve, por edhe presioni i moshatarëve të tyre të kenë marrëdhënie seksuale. Gjatë tre dekadave të fundit, përqindjae sëmundjeve venerike në mesin e tinejxherëve është trefishuar.(5)

Edhe pse këto shenime demoralizojnë, po qe se përqendrohemi në rinin zezake, posaçërisht në geton e zezakëve, statistika bëhet skajshmërisht deprimuese – të gjitha përqindjet janë të pakrahasueshme, ngajnjëherë dy, apo tre herë më të larta. Për shembull, përdorimi i heroinës dhe kokainës në mesin e rinisë së “bardhë” është ngritur rreth 300 përqind gjatë dy dekadave të fundit; sa i përketë rinisë zezake, përqindja është ngritur tmershëm për 13 herë në raport me njëzet vitet e mëparëshme.(6)

Shkaqet më të shpeshta të “paaftësive” tek tinejxherët janë sëmundjet mendore. Simptomet e depresionit janë paraqitur tek 1/3 e tinejxherëve; tek vajzat në pubërtet rastet e depresionit janë dyfishuar. Shpeshtësia në çrregullimin e të ushqyerit tek tinejxherët ka arritur përmasa të papara..

Definitivisht, po qe se gjërat nuk ndryshojnë, parashikime afatgjate për fëmijët e sotëm – s do të martohen, dhe të kenë jetë të përbashkët stabile dhe frytdhënëse – për çdo gjenerat pasuese janë më të zbehta. Siç e kemi parë në kapitullin e IX, derisa gjatë viteve të 70-ta dhe 80-ta shkalla e divorcit ka qenë 50%, në fillim të viteve të 90-ta parashikimet tregojnë se dy deri tri martesa do të përfundojnë me divorc.

PLOGËSHTIA EMOCIONALE

Këto statistika alarmuese i ngjajnë kanarinave në minierat e thëngjillit të cilat paralajmërojnë mungesën e oksigjenit. Krahas këtyre shënimeve tmerruese brengat e fëmijëve të së sotmës mund të vështrohen nga një këndvështrim më suptil, duke i marrë parasyshë problemet e përditëshme të tyre të cilat ende nuk janë bërë shkatërrim total. Ndoshta shënimet më bindëse – tregues ekzakt i ramjes së nivelit të shkathtësisë emocionale – rrjedhin nga fëmija mesatar amerikan i cili i moshës midis shtatë dhe katërmbëdhjetë vjeç, kur e krahasojmë gjendjen e tij emocionale me ata të viteve të 70-ta dhe 80-ta. Në bazë të vlerësimeve të prindërve dhe arsimtarëve gjithnjë e më shumë ikën ka keqësimië të gjithë treguesit rrëshqasin në kahje të gabuar. Mesatarisht, fëmijët dështojnë në këto:

- **Të tërhjekur apo problemet sociale:** më me ëndje rrinë vetëm; janë misterioz; të shumtën e kohës nuk janë të disponuar; iu mungon energjia; tepër janë të varur.
- **Ankthi dhe depresioni:** janë të vetmuar; kanë brenga dhe frika të shumta; anojnë të bëhen të përkryer; ndihen se nuk janë të dashur; janë nervoz, të pikëlluar dhe depresiv.
- **Probleme në të menduar dhe koncentrim:** nuk janë në gjendje të koncentrohen dhe të jenë të qetë; ëndërrojnë; reagojnë para se të mendojnë; janë shumë nervoz për të qenë në gjendje të koncentrohen; dobët i kryejnë detyrat e shkollës; nuk janë në gjendje ta ndryshojnë mënyrën e të menduarit.
- **Delikuenca apo agresiviteti;** e kalojnë kohën me fëmijë problematik, gënjejnë dhe mashtrojnë; janë grindavec; keq sillen ndaj të tjerëve; kërkojnë kujdes; shkatërrojnë gjerat e të tjerëve; janë të padëgjueshëm në shtëpi dhe shkollë; janë kokë fortë dhe të çuditshëm; shumë flasin; përqeshen; posedojnë karakter të rëndë.

Nëse vështrohn ndaras, asnjëra nga këto probleme nuk zgjonë çudi, por nëse shikohen së bashku ato paraqesin treguesin e ndryshimeve të shumëta, llojin e ri të helmit i cili pikon dhe helmon përvojat e fëmijëve, shënon mangësitë serioze në sjelljet

emocionale. mngësitë e këtilla emocionale duket se janë çimi i jetës sç fëmijëve të sotëm. Edhe pse amerikanët problemet e tyre shpesh i paraqesin si më të vështirat në krahasim me popujt e tjerë, hulumtimet në gjithë botën tregojnë për statistikat njëjtë të dobëta, ndoshta edhe më të këqija, se sa ato amerikane. Për shembull gjatë të 80-tave, prindërit dhe arsimtarët në Holand, Kinë dhe Gjermani kanë konkluduar se në mesin e fëmijëve numri i problemeve është njëjtë me ata në Amerikë 1976. njëkohësisht në disa shtete fëmijët kanë qenë në njëpozitë edhe më të keqe se që ka qenë momentalisht Amerika, siç janë Australia, Franca dhe Tajlanda. Por një realitet i këtillë nuk duhet të zgjasë shumë. Duket se forcat e fuqishme, të cilat e shyejnë spiralën e shprehive emocionale përpjetë, në Amerikë gjithnjë e më të dobëta në krahasim me shumë vende të tjera të zhvilluara.(9)

Asnjë fëmijë, qoftë i pasur apo i varfër, nuk është i përjashtuar nga rreziku; këto probleme janë të përgjithshme dhe paraqiten në të gjitha grupet etnike, racore dhe sociale. Edhe pse fëmijët e varfër kanë rezultate më të dobëta në shkallën e matjeve të aftësive emocionale, përqindja e "shkatërrimeve" gjatë dekadave nuk kanë qenë fare më të vogëla as rastet e fëmijëve të shtresës së mesme apo të fëmijëve me standard të lartë: të gjitha parametrat tregojnë për ramjen konstante. Gjithashtu, numri i fëmijëve të cilëve iu është ofruar ndihma psikologjike është trefishuar(ndoshta është shenjë e mirë e cila paralajmëron se ndihma ka gjasa të bëhet e realizuar), si dhe numri i dyfisht i fëmijëve të cilët kanë pasur mjaft probleme emocionale të cilët kanë pasur nevojë për ndihmë të njëjtë, por kjo nuk është bërë(shenjë e keqe) – rreth 9% në vitin 1976. në 18% në vitin 1989.

Juri Bronfenbrener(Urie Bronfenrenner), psikolog i famshëm nga **Cornell University,** psikolog i cili pozitën e fëmijës e ka krahasuar në nivelin internacional thotë: "Në mungesë sistemi të vërtetë të përkrahjes nga ana e jashtme në situata stresike aq shumë janë shumuar sa që edhe familjet më kompakte shkapërderdhen. Shqetësimi, jostabiliteti dhe shkapërderdhja e përditshme e jetës familijare kanë depërtuar në të gjitha segmentet e shoqërisë tonë, duke inkuadruar edhe të pasurit edhe ata me arsimim superior. Pikërisht i rrezikuar është brezi i ardhshëm, në veçanti meshkujtë të cilët gjatë zhvillimit janë shumë të ndjeshëm ndaj ndikimeve rrënuese siç janë divorci, varfëria, papunësia. Pozita e fëmijëve dhe e familjeve amerikane, është më e mjerë se ndonjëherë deri më tash…Ne me miliona fëmijë i privojmë nga e drejta për të ditur dhe sjellja etike."(10)

Ky fenomen nuk shfaqet vetëm në Amerikë, por është global, për shkak të konkurencës dhe tendencës për t'u zvogëluar qmimi i fuqisë punëtore, dhe kështu krijohen forcat ekonomike të cilat bëjnë presion në familje. Kjo është kohë kurë familja është nën presion finansiar, në të cilën te dy prindërit punojnë jashtë orarit të punës, derisa fëmijët i lihen zbavitjeve personale apo "TV baby-sits"; kur shumë e ma shumë fëmijë rriten në varfëri; kur familja me një prindër është bërë vend i përgjithshëm; kur gjithnjë e më tepër ka bebe dhe vogëlush nëpër çerdhe të cilat funksionojnë mjerishëm sa që kujdesi i tyre lirisht mund të quhet keqtrajtim.. krejt kjo tregon, madje edhe në rastet kur prindërit janë të kujdesshëm, në shkatërrimin e takimeve të vogëla, por të rëndësishme, të fëmijëve dhe prindërve gjatë të cilit zhvillohen shkathtësitë emocionale.

Nëse familjet më nuk ekzistojnë ashtu që fëmijëve mund t'ju ofrojnë bazë të mirë për jetë, atëherë çfarë duhet bërë? Shqyrtimi më i vëmendshëm në mekanizmin e problemeve të veçanta paralajmëron se si mangësitë e caktuara në shkathtësitë

emocionale dhe shoqërore vëjnë themelet e problemeve serioze – por në ç’masë përmirësimet qëllimmira apo preventive mund t’i mbajnë fëmijët në rrugë të drejtë.

AGRESIONI I FRENUAR

Kur kam qenë në klasën e parë në shkollën time fillore fëmija më i “rrezikshëm” ka qenë Xhim nxënës i klasës së katërtë. Ai ka qenë ai i cili t’i ka vjedhur parat të cilat i ke pasur për ushqim, jua ka marrë biçikletën dhe ju ka rrahur posa ka filluar të flas me juve. Xhim ka qenë personifikim i dhunuesit i cili e ka nisur rrahjen edhe në provokimin më të vogël, por edhe pa arsye. Të gjithë nga frika e kemi respektuar Xhimin – dhe të gjithë kemi qëndruar në distancë. Të gjithë e kemi urrejtë Xhimin, dhe askush nuk ka luajtur me të. Sikur nëpër oborr të kishte kaluar rojtari i padukshëm dhe të kishte larguar fëmijët nga rruga kah kalonte Xhimi.

Është e qartë se fëmijët sikur Xhim kanë probleme. Por, më pak është e qartë se agresiviteti i tyre i hapur në fëmijëri është shenjë se problemet emocionale, dhe të tjera, tek do të pasojnë. Kur i ka mbushur gjashtëmbëdhjetë vjet, Xhim veç ka qenë në burg për shkak të sulmit.

Trashëgimia jetësor i agresivitetit nga fëmijëria, tek fëmijët sikur Xhim, janë paraqitur në shumë studime.(11) Siç e kemi parë, jeta familijare e fëmijëve agresiv zakonisht inkuadron edhe prindërit të cilët i keqtrajtojnë dhe nuk i përfillin, me kapriciozitet i denojnë, e cila arsyeshëm paraqet shkakun për çka fëmijët ngapak bëhen paranoik dhe luftarak.

Nuk janë të gjithë fëmijët e zemëruar dhunues; disa janë të tërhequr dhe e injorojnp shoqërinë, ashpër reagojnë ndaj provokimeve apo ndaj asaj që ata e konsiderojnë si ofendim apo padrejtësi. Megjithatë, një veti në përceptime i bashkon këta fëmijë, kështu që këta ofendohen kur askush nuk ka qëllim t’i ofendoj. Duke imagjinuar se brezatarët e tyre janë shumë më të qëllimkëqishëm ndaj tyre dhe që në të vërtetë është e sakt. Kjo i bindë në ate se sjelljen krejtësisht normale ta interpretojnë si kërcnim – goditjen e paqëllimshme e interpretojnë si hakmarrje – dhe për t’u revanshuar sulmojnë. Natyrisht, për këtë arsye fëmijët e tjerë iu largohen dhe në të ardhmen i izolojnë. Kështu fëmijët e zemëruar dhe të refuzuar janë jashtëzakonisht të ndjeshëm ndaj padrejtësive dhe sjelljes së padrejtë ndaj tyre. Ata veten zakonisht e shohin si viktimë dhe janë në gjendje t’i numërojnë vargun e shembujëve kur arsimtari i ka fajsuar për diçka që ata nuk e kanë bërë. Vetia tjetër e këtyre fëmijëve është ajo që kur këta fëmijë e mbërrinë kulminimin e zemërimit, ata mendojnë vetëm në një mënyrë të vetme – se si të reagojnë: do ta kthej goditjen.

Dallimet e këtilla në përceptime kanë mund të vërehen gjatë eksperimentit gjatë të cilit dhunuesit kanë shikuar video kaseta së bashku me fëmijët e qetë. Në një inçizim, djaloshi lëshon librat kur ndeshet me djalin tjetër, derisa fëmijët e tjerë qëndrojnë anash dhe qeshin; djali i cili kishte lëshuar librat zemërohet dhe donë ta godas njërim prej atyre që qeshen. Kur kanë biseduar djemët pasi që e kanë shikuar filmin, dhunuesi gjithmonë ka konsderuar se djali i cilil ka lëshuar librat ka pasur të drejtë. Kur është dashur të vlerësohet se në ç’masë djemtë kanë qenë agresiv derisa kanë biseduar për filmin, djemtë agresiv kanë konsideruar se djaloshi i cili rastësisht është ndeshur me tjetrin është më violent, dhe se hidhërimi i djaloshit të zemëruar është i arsyeshëm.(12)

Gjykimi i nxituar është dëshmi e paragjykimit serioz perceptiv tek njerëzit me agresivitet të theksuar: ata reagojnë në bazë të supozimeve mbi kërcnimet apo armiqësitë,

po qe se parandiejnë kërcnim, gati se nuk kthejnë vëmendjen në ate se çfarë me të vërtetë ndodhë dhe hedhën në aksion. Për shembul, po qe se djali agresiv luan domino me tjetrin dhe ky tjetri e lëvizë figurën para kohe, violenti veprimin e tij do ta interpretoj si “mashtrim” dhe nuk do t’i shkoj mendja se ndoshta ka qenë në pyetje gabimi i paqëllimshëm. Ai supozon se bëhet fjalë për qëllimin e keq e jo për gabim; reagimi i tij automatikisht bëhet armiqësor. Krahas perceptimit të gabuar të aktit armiqësor shkon edhe agresiviteti; në vend se djalit tjetër t’i tregoj se ku ka gabuar, ai kalon në bërtitje, akuza dhe goditje. Sa më shumë që sjellja e fëmijëve i ngjanë kësaj, agresioni bëhet më tepër automatik, por edhe repertori i mundësive – në vend të mirësjelljes dhe keqardhjes – tkurret.

Fëmijët e këtillë janë emocionalisht të ndjeshëm pasi që e kanë më të ulët pragun e shqetësimit, dhe më shpesh nevrikosen për gjëra të parëndësishme; kur janë të shqetësuar, nuk munden arsyeshëm të gjykojnë, dhe kështu reagimet qëllimmira i interpretojnë si armiqësi dhe në këtë mënyrë i kthehen shprehisë së tyre të mirënjohur – kthimit të goditjes.(13)

Përceptimi i këtyre paragjykimeve në pikëpamjen e armiqësisë vjen në shprehje në klasat më të ulta. Derisa shumica e fëmijëve, në veçanti djemtë violent në çerdhe dhe në klasën e parë, fëmijët agresiv nuk ja dalin për t’i mësuar bazat e vetëkontrollës deri në klasën e dytë. Gjatë kohës kur fëmijët tjerë fillojnë të mësojnë të bashkëbisedojnë dhe të bëjnë kompromise gjatë zënkave në shkollë, dhunuesit më shumë mbështeten në forcë dhe në kërcnime. Ata e paguajnë çmimin në shoqëri: pas dy-tre orëve shoqërimi në fushën e sportit, fëmijët janë në gjendje të përgjigjen se si ai iu pëlqen.(14)

Por me studimet me të cilat janë përcjellur fëmijët e moshës parashkollore deri në adoleshencë është vërtetuar se gjysma e fëmijëve të padëgjueshëm në klasën e parë, fëmijët të cilët nuk mund të pajtohen me të tjerët, të cilët janë të padëgjueshëm ndaj prindërve dhe që rezistojnë arsimtarët do të bëhen delikuent në moshën midis 11 dhe 19 vjeç.(15) Natyrisht, nuk janë të gjithë fëmijët agresiv për në rrugë që do të çojë më vonë në dhunë dhe kriminalitet. Por prej të gjithë fëmijëve, këta i përkasin grupës më të rrezikuar e cila mund të bëj krime. Kriminaliteti për çudi shfaqet shumë heret në jetën e fëmijut. Kur i kanë testuar fëmijët e çerdhes nga Montreali për shkak të sjelljeve problematike dhe armiqësore, ata të moshës pesë vjeçe kanë pasur gjasa më të mëdha që për pesë apo tetë vjet të sillen në mënyrë delikuente në vitete e hershme adoleshente. Ata tre herë më tepër, në krahasim me fëmijët tjerë, kanë pranuar se kanë rrahur dikë i cili asgjë nuk i ka bërë, se kanë vjedhur në shitore, se kanë përdorur armë në rrahje, se kanë thyer automobila, kanë vjedhur pjesë të automobilave dhe janë dehur – dhe këto të gjitha i kanë bërë para se të bëhen katërmbëdhjet vjeç.(16)

Rruga e zakonshme drejt dhunës dhe kriminalitetit nisë nga fëmijët të cilët janë agresiv dhe që është vështirë të edukohen në klasën e parë dhe dytë.(17) Është tipike që prej klasëve më të ulëta në shkollë kontrolla e tyre e dëmtuar e instiktit poashtu i kontribuon sauksesit të dobët, pasi që të tjerët, por edhe ata vetveten, e konsiderojnë “budalla” – përqindja e tyre në shkolla speciale(dhe, si pasojë e kësaj këta fëmijë mund ta kenë të rritur “hiperaktivitetin” apo çrregullimin gjatë të mësuarit, e padyshim të gjithë këtë e posedojnë). Fëmijët të cilët ende në fillim të shkollimit në shtëpitë e tyre janë mësuar me “qëndrim detyrues” – që me fjalë tjera është dhunë – janë të mohuar nga ana e arsimtarëve të cilët duhen të shpenzojnë shumë kohë për t’i qetësuar. Mosrespektimi i rregullave të shkollës, që është veti e fëmijëve të këtillë, do të thotë se humbet koha e cila

do të ishte shfrytëzuar për mësim; mossuksesi i tyre i papërcaktuar akademik bëhet i dukshëm në klasën e tretë. Edhe pse djemtë me tendenca delikuente kanë rezultate më të ulëta në IQ testet sesa moshatarët e tyre, impulsiviteti është shumë më i rëndësishëm: impulsiviteti tek djemtë dhjetë vjeç është gati tre herë parashikues më i sakt i delikuencës në të ardhmen sesa IQ-ja.(18)

Deri në klasën e katërt apo pestë këta fëmijë – të cilët tash konsiderohen si violent apo "problematik" – i refuzojnë moshatarët e tyre, nuk e kanë të lehtë të lidhin miqësi, edhe po qe se në këtë kanë sukses, dhe bëhen të pasuksesshëm në shkollë. Pasi që e ndiejnë se nuk kanë shokë ata gravitojnë kah "grupet" e tjera sociale. Ndërmjet klasës së katërt dhe të nëntë, i bashkangjiten grupit të të injoruarëve dhe fillojnë të çojnë jetë jashtë ligjit: pesë herë më tepër konsumojnë alkoolin, drogohen dhe mungojnë në shkollë, derisa prirjet e tyre kulminacionin e arrinë ndërmjetë klasës së shtatë dhe tetë. Në shkollë të mesme ata i bashkangjiten të të "ç'regjistuarëve" sepse iu pëlqejnë sjelljet e tyre rebeluese; këta të "ç'regjistruarit" janë kryesisht të rinjët janë ata të cilët fare s'kanë mbikëqyrje familijare dhe të cilët fillojnë të bredhin rrugëve qysh nga shkolla fillore. Në shkollën e mesme, grupa e të "ç'regjistruarëve" zakonisht e braktisë shkollën, duke iu dhënë delikuencës dhe merren me vjedhje të vogëla, siç është plaçkitja e shitoreve, mashtrimi dhe shitja e drogës.

(Dallim drastik ekziston ndërmjetë vajzave dhe djemëve. Studimi i cili është bërë me "vajzat problematike" – ato të cilat kanë pasur probleme me mësimdhënësat, nuk kanë respektuar rregullat, por nuk kanë qenë të papopullarizuara ndër moshatarët e tyre – është vërtetuar se 40% të rasteve kanë lindur bebe para se ta përfundojnë shkollën e mesme.(19) Kjo mesatarisht është, tre herë më tepër në krahasim me vajzat e gjeneratës së tyre. Me fjelë të tjera, tinejxheret anti-shoqërore nuk bëhen të dhunëshme – ato barrësohen.)

Natyrisht, rruga kah dhuna dhe krimi nuk është aq e thjeshtë, edhe shumë faktor tjerë fëmijën mund ta çojnë në rrezik: kur jeton në lagjet me kriminalitet të zhvilluar dhe kur është i eksponuar numrit të madh të shtytjeve për t'u përcaktuar për krim dhe dhunë, kur vjen prej familjeve "jostabile" apo kur rronë në varfëri. Por asnjëri nga këta faktorë krimin nuk e bënë të pashmangshëm. Të gjithë faktorët njëjtë janë të rëndësishëm, por shkaktarët psikologjik tek fëmijët agresiv e rrisin mundësinë që të përfundojnë si kriminel. Xherald Peterson(Gerald Petterson), psikolog i cili drejtë për së drejti ka përcjellë rrugën jetësore të qindra djelmoshave derisa nuk e kanë mbërri moshën e rinisë, thotë: "veprimet anti-shoqërore të pesëmbëdhejtëvjeqarëve mund të jenë prototipe të sjelljeve të adoleshentit delikuent".(20)

SHKOLLË PËR DHUNUESIT

Për shkak të animeve mendore, fëmijët agresiv, të cilët i bartin gjithë jetën, me siguri do të përfundohen me probleme. Në bazë të studimeve me kundërvajtësit jomadhor të dënuar për krime të dhunëshme, si dhe të nxënësve agresiv të shkollave të mesme, është gjetur modeli tipik mendor: kur kanë probleme me dikë, ata përnjëherë në të e shikojnë kundërshtarin, marrinë konkludime të nxituara për sjelljet armiqësore të personit tjetër në raport me ta dhe nuk kërkojnë dëshmi tjera apo të përpiqen për të menduar se si mosmarrëveshjet t'i zgjidhin në mënyrë të qetë. Njëkohësisht, pasojat negative të sjelljes violente – zakonisht rrahjet – ata kurrë nuk e kalojnë mendimin e vet. Ata animet e tyre kah agresioni e arsyetojnë me bindjet siç janë: "Është në rregullë ta godasësh dikë kur çmendesh nga zemërimi"; "Po qe se tërhiqesh, të gjithë do të mendojnë se je frikacak"; "Njerëzit të cilët janë keq të rrahur nuk ndiejnë dhimbje të mëdha".(21)

Por ndihma në kohën e duhur munndn t'i ndryshoj aspektet e sjelljeve të këtilla dhe ta largoj fëmijun nga rruga e delikuencës; disa programe eksperimentale suksesshëm i kanë ndihmuar fëmijët agresiv të mësojnë se si të jenë në gjendje t'i mbikëqyrin sjelljet e tyre anti-sociale, para se të kenë probleme serioze. Gjatë një programi, në **Duke University,** është punuar me fëmijët agresiv të shkollave të mesme, me seansa prej katërmbëdhjetë minutave, dy herë në javë, në periodën prej gjashtë deri në dymbëdhjetë muaj. Për shembull, djemët i kanë mësuar se si t'i vërejnë veprimet në shoqëri të cilat ata i kanë konsideruar si armiqësore, në të vërtetë janë benevolente dhe miqësore. Kanë mësuar që gjërat t'i shikojnë nga këndëvështrimi i fëmijëve tjerë, të fitojnë shqyrtim mbi atë se si të tjerët i shohin ata, si dhe çka fëmijët e tjerë mendojnë dhe ndiejnë gjatë konflikteve kur ata tërbohen pamasë. Poashtu kanë pasur "live" ushtrime të cilat kanë pasur të bëjnë me mbikëqyrjen e zemërimit me ndihmnën e situatës së inscenuar, në atë mënyrë që i kanë provokuar dhe kështu ata e kanë humbur durimin. Njëra nga aftësitë kryesore për mbikëqyrjen e zemërimit ka qenë kontrollae ndjenjave personale – pasi që janë bërë të vetëdijshëm senzacioneve të veta trupore, të skuqurit apo shtrëngimi muskulator, është dashur që ndjenjat e njëjta t'i intrpretojnë si shenja se duhet të ndalen dhe të mendojnë për potezin e ardhshëm, para se të sulmojnë impulsivisht.

Xhon Lohman (John Lochman), psikolog nga **Duke University**, i cili ka qenë njëri nga ata i cili e ka paramenduar këtë program, më ka thënë: "Ata flasin për ngjarjet të cilat posa kanë ndodhur, siç është ndeshja në koridor, kur e konsiderojnë se është bërë qëllimisht. Fëmijët bisedojnë edhe për atë se si kishin mundur konfliktin e njëjtë ta zgjidhin. Për shembull, një djal ka thënë se pikërisht tash është bërë gati ta sulmoj një djel tjetër, po ia ka tërheqë vërejtjen që mos të baj këtë dhe ka shkuar rrugës së tij. Në atë çast ai vjen në pozitë që të zotërojë me mbikëqyrjen dhe të mbajë vetërspektin, e jo të fillojë rrahjen."

Ky apel; shumë djemë agresiv kanë qenë të pakënaqur që aq lehtë e humbin durimin, dhe kanë pranuar të mësojnë se si të kontrollohen. Natyrisht, në momentin e tërbimit; reagimet e arsyeshme – siç janë tërehqja apo numrimi deri në dhjetë derisa mos të bie impulsi i dhunës, nuk janë automatike; djemtë i ushtrojnë mundësitë e ndryshme në skenat e imagjinuara, siç është futja në autobusë ku fëmijët e tjerë e përqeshin. Në atë mënyrë, ata përpiqen që miqësisht të reagojnë dhe kështu ta ruajnë dinjitetin pesonal, edhe pse kanë mundësi të godasin, bërtasin apo të ikinë të turpëruar.

Pas tre vjetëve, pasi që djemtë e kishin kaluar trajnimin, Lohman i ka krahasuar me të tjerët të cilët kanë qenë me të njëjtën masë të agresivitetit por nuk e kanë gëzuar atë

privilegjë që t'i ndjekin seansat mbi kontrollimin e zemërimit. Ai ka konstatuar se, gjatë adoleshencës, djemtë të cilët e kanë zotëruar këtë program, janë bërë shumë më të dëgjueshëm gjatë orëve të mësimit, dhe janë ndierë më mirë dhe kanë qenë pak e besueshme se do të pinë alkool apo të drogohen. Dhe sa ma gjatë që kanë qenë në seansa. Si tinejxher janë bërë shumë më pak agresiv.

PREVENTIMI I DEPRESIONIT

Dejna,gjashtëmbëdhjetë vjeçe, është dukur se me të gjithë është pajtuar mirë. Por, përnjeherë, nuk ka mundur të realizojë kontakte me vajzat e tjera, e që është ndier shumë keq, nuk ka pasur sukses as me djemë të pajtohet, edhe pse me ta ka fjetur. E ngrysur dhe gjithnjë e plogësht, Dejna kishte humbur apetitin, dhe nuk interesohej për kurrëfarë zbavitjeje; tregonte se si ndjehej e pashpresë dhe e ngathtë që të bëjë diçka për ta larguar jodisponimin, se kishte menduar edhe për vetëvrasjen.

Ramjen në depresion e kishte inicuar ndarja e para dokohëshme. Ka thënë se nuk ka ditur se si të kalojë me dashnorin e të mos këtë marrëdhënie seksuale – edhe pse kjo ide nuk i ka pëlqye – dhe se nuk ka ditur se si ta ndërprej lidhjen e cila nuk e ka kënaqur. Thotë se ka shkuar në shtrat me djemë, por vetëm për t'i njohur më mirë.

Është transferuar në shkolla të reja, por është turpëruar dhe ka qenë anksioze gjatë vërjës së kontakteve me vajzat e shkollës përkatëse. Për shembull, iu është shmangur bisedave dhe vetëm njëherë me dikë kishte biseduar. Ajo nuk kishte ditur t'i tregoj se çfarë i pëlqen, madje nuk kishte ditur të thotë të vetmën fjalë "Tungjatjeta, si jeni?"(22)

Dejna ka shkuar në terapinë e programit eksperimental për adoleshentët deepresiv në **Columbia University**. Tretmani i saj është fokusuar në ndihmën për ta mësuar atë se si t'i trajtojë më mirë lidhjet miqësore: se në ç'mënyrë t'i lidhë miqësitë. Si të ndihet më e sigurtë në marrëdhënie me tinejxherët e tjerë, si t'i pëcaktojë kufijtë e afërsisë në marrëdhëniet seksuale, si të bëhet e afërt me të tjerët dhe t'i shprehë ndjanjat e saja. Në esencë, kjo ka qenë këshillë shëruese për disa shkathtësi kryesore emocionale. dhe ka ndihmuar shumë; depresioni është shëruar.

Posaçërisht tek rinia, problemet në marrëdhëniet dashurore janë shkaktare të depresionit. Shkaktar i shpeshtë është edhe marrëdhënia ndërmejtë fëmijës dhe prindit dhe moshatraëve. Fëmijët depresiv dhe tinejxherët më së shpeshti nuk janë në gjendje apo nuk dëshirojnë të flasin për shqetësimin e tyre. Duket se ata nuk janë në gjendje që sakt t'i emërtojnë ndjenjat, dhe për këtë shkak ata bëhen të mëvetshëm dhe anksioz, të padurueshëm, zemërak dhe vtmitar – posaçërisht në raport me prindërit. Për këtë arsye prindërit e kanë shumë më vështirë t'i ofrojnë përkrahje emocionale dhe këshilla fëmijëve depresiv të cilat janë më se të domosdoshme, dhe në këtë mënyrë ata e keqësojnë gjendjen e cila më së shpeshti mbaron me grindje konstante dhe izolim.

Këndëvështrimi i ri mbi shkatarin e depresionit tek të rinjët është i fokusuar kah mangësitë në suaza të dy zonave të shkathtësive emocionale:në njërën anë, në mjeshtërinë e të lidhurit të miqësive, e në anën tjetër pranimi depresiv i disfatës. Derisa një pjesë e medhe e shkaktarëve të depresionit i përkasin fatit gjenetik, disa prej tyre janë të kushtëzuara me mënyrën e të menduarit reversibile(të kthyeshme), pesimiste, e cila

përcakton reagimet fëmijërore në dështimet e vogëla – notat e dobëta, grindjet me prindërit, refuzimin e shoqërisë – për çka bëhen depresiv. Dhe ekzistojnë evidancat të cilat tregojnë për predispozitat e depresionit, pavarsisht nga arsyet, bëhen gjithnjë e më të numërta në mesin e të rinjëve.

KOSTOJA E KOHËS MODERNE: PËRQINDJA E SHTUAR E DEPRESIONIT

Qindra vjet kanë kaluar si Epokë Melankolie, derisa për shekullin e njëzet mund të thuhet se është bërë Epokë Anksioziteti. Shënimet botërore tregojnë për epideminë e depresionit e cila mund të krahasohet me birësimin e fëmijëve të shpërndar në gjithë botën. Që nga fillimi i shekullit njëzet, çdo brez pasues, në krahasim me prindërit e tyre, në gjithë botën jeton me gjasa shumë më të mëdha të rrezikut se gjatë jetës do të vuajnë nga format serioze të depresionit – jo vetëm nga format e caktuara të pikëllimit, por edhe nga apatia e përgjithshme, zemërimi, keqardhje ndaj vetvetes, dërrmimi dhe pashpresisë.(23) E të gjitha këto simptome po shfaqen gjithnjë e më herët në jetë. Dikur depresioni tek fëmijët ka qenë thuajse i panjohur(apo, të paktën, i papranuar), ndërsa tash është bërë pjesë e jetës moderne.

Edhe pse gjasa se do të bëheni depresiv rritet me vite, numri më i madh i njerëzve depresiv është ndër popullatën rinore. Ata të cilët janë të lindur në vitin 1955, gjasa se do të vuajnë nga depresioni në një perodë të caktuar të jetës, në shumë vende janë tre herë më të mëdha sesa tek paraardhësit e tyre. Përqindja e amerikanëve të cilët kanë vuajtur nga depresionet e rënda, e janë të lindur para vitit 1905, ka qenë 1%; prej të lindurëve në vitin 1955 rreth6% deri në moshën njëzetekatërvjeçare kanë rënë në depresion. Gjasa se do të sëmuren nga depresioni i rëndë para moshës tridhjetëekatërvjeçare, për të lindurit ndërmjet viteve 1945 dhe 1954, është rritur për 10% në raport me të lindurit ndërmjet viteve 1905 dhe 1914.(24) E në çdo gjenerat pasuese fillimi i depresionit shfaqet gjithnjë e më herët.

Hulumtimi në gjithë botën, me të cilin janë përfshirë më tepër se tridhjetë e nëntë mijë njerëz, kanë treguar për tendenca të njëjta në Porto Riko, Kanada, Itali, Gjermani, Francë, Tajvan, Liban dhe në Zelandën e Re. Në Bejrut, numri i shtuar i njerëzve depresiv ka qenë i kushtëzuar prej ngjarjeve politike – me tendencë rritjeje gjatë luftës qytetare. Në Gjermani, për të lindurit në vitin 1914 përqindja e njerëzve depresiv deri në moshën tridhjetë e pesë vjeç ka qenë 4%; tek të lindurit para dekades para 1944-shit, numri është rritur tek të tridhjetëepesëvjeçarët. Në gjithë botën, gjeneratat të cilat kanë përjetuar trazira të ndryshme politike kanë pasur përqindjen e rritur të depresionit, edhe pse numri total i njerëzve depresiv nuk ka qenë në lidhshmëri me ngjarjet politike.

Depresioni në gjithë botën është përhapur edhe tek më të rinjët – tek ata që për të parën herë e përjetojnë depresionin. Kur i kanë pyetur profesionistët që t'i prezentojnë supozimet e tyre, janë paraqitur disa teori.

Dr Fredrik Gudvin (Dr. Frederick Goodxin), ish drejtor në **National Institute of Mental Health,** spekulon: "Ka ndodhur erozioni i tmerrshëm i familjeve nukleare – numri i divorceve është dyfishuar, prindërit më pak kohë i kushtojnë fëmijëve dhe familjet gjithnjë e më tepër migrojnë. Ju nuk rriten pranë familjes së gjerë. Humbja e këtyre burimeve të stabilitetit dhe vetëidentifikimit janë shkaktare të nënshtrimit gjithnjë e më të madh të depresionit".

Dr. Dejvid Kafer(Dr. David Kupfer), shef i katedrës për psikiatri në **University of Pittsburgh Medical School,** e ka cekur edhe një tendencë: “Pas luftës së dytë botërore, me zhvillimin e industrializimit, askush më nuk e ka kaluar kohën në shtëpi. Në numër gjithnjë e më të madh të familjeve kanë ardhur deri tek mosmarrëveshjet familijare dhe mospajtimit rreth nevojave të fëmijëve. Kjo nuk është shkaktare direkte e depresionit, por e rritë ndjeshmërinë. Faktorët stresik emocional të hershëm mund të ndikojnë në zhvillimin e neuronit i cili mund të jetë shkatarë i depresionit nëse është nën stresin e fortë, madje edhe pas disa dekadave.”

Martin Selixhmen(Martin Seligman), psikolog nga **University of Pennsylvania,** ka supozuar se: “Gjatë tridhjetë apo dyzetë vitet e fundit, jemi dëshmitar të ramjes së individualizmit dhe dëshirës religjionistike, opr edhe mungesës së përkrahjes së bashkësisë dhe të familjes më të gjerë. Kjo do të thotë se zhduken burimet të cilat mund t’i zbusin disfatat dhe mossukseset. Në masë në të cilën e shihni disfatën si të përhershme dhe e rritni vlerën e asaj në atë mënyrë që ajo t’ju shkatërrojë të tërat në jetë, mossuksesi momental bëhet shkaktar i përhershëm i dëshprimit. Por nëse perspektiva e juaj është më e gjerë, siç është besimi në Zot dhe jeta pas vdekjes, e krahas kësaj e humbni punën, disfata juaj do të jetë vetëm momentale.”

Pavarsisht nga arsyet, depresioni tek të rinjët është problem kryesor. Në Amerikë, përqindja varon sipas asaj se sa fëmijë dhe tinejxhere janë depresiv, si dhe në pikëpamjen e imunitetit të tyre ndaj ndjeshmërisë. Disa studime epidemilogjike, duke i marrë në konsiderat kriteriumet e rrepta – diagnostifikimet zyrtare të simptomeve të depresionit – kanë vlerësuar se format më të rënda të depresionit tek djemtë dhe vajzat të moshës dhjetë deri në trembëdhjetë vjeç, në perodën prej një viti, ka qenë ndërmjetë 8dhe 9 përqind; edhe pse studimet tjera flasin mbi atë se këtu bëhet fjalë për gjysmën e këtij vlerësimi(tek disa madje përqindja shkon edhe në 2%). Shënimet informojnë për atë se në pubërtet përqindja e vajzave depresive është dyfishuar; vajzat e moshës katërmbëdhjetë dhe gjashtëmbëdhjetë vjeçare në 16% të rasteve vuajnë nga depresionet e kohë pas kohëshme, gjithashtu përqindja është e njëjtë edhe tek djemtë.(25)

RRJEDHA E DEPRESIONIT TEK TË RINJËT

Zbulimi i cili paralajmëron fletë mbi atë se depresioni tek fëmijët nuk duhet vetëm shëruar, por duhet **parandaluar.** Madje edhe paraljamërimi i butë i depresionit tek fëmijët mund jetë parashenjë e formave më të rënda në vitet e më vonshme.(26) ky mendim i kundërvihet supozimit të vjetër se depresioni në fëmijëri nuk ka vlerë pasi që fëmijët, me siguri, “e tejkalojnë”. Natyrisht, çdo fëmijë kohë pas kohe pikëllohet; fëmijëria dhe adoleshenca janë, si dhe perioda e pjekurisë, shansa për dëshprime të kohë pas kohshme, apo për humbje më të mëdha apo më të vogëla, së bashku me pikëllimin e paevitueshëm. Preventiva e domosdoshme nuk ka të bëj me këto raste, por me fëmijët tek të cilët pikëllimi shndërrohet në mjerim, dhe kur dëshpërohen, shqetësohen dhe tërhiqen – që është formë më e rëndë e melankolisë.

Sipas shënimeve të cilat i ka mbledhur Marija Kovak(Marija Kovacs), psikologe nga **Western Psychiatric Institute and Clinic,** 3/4 e fëmijëve, depresioni i të cilëve ka qenë mjaft serioz kështu që ka qenë e domosdoshme të dërgohen për shërim, kanë pasur sulme konstante të depresionit të rëndë.(27) Kovak është marrë me fëmijët tek të cilët është diagnostifikuar depresioni kur i kanë pasur tetë vjet, dhe çdo ca vite është vlerësuar gjerndja e tyre, derisa nuk i kanë mbushur njëzet e katër vjet.

Fëmijët me depresion të madh kanë pasur perioda depresive me kohëzgjatje prej tetëmbëdhjetë muajve; edhe pse çdo i gjashti fëmijë ka pasur suksese në mposhtjen e sulmeve tek pas tetëmbëdhjetë muajve. Forma më e butë e depresionit, e cila është shfaqur tek disa fëmijë të moshës pesëvjeçe, ka qenë me intenzitet më të dobët apo ka zgjatur shumë më shumë – mesatarisht, rreth katër vjet. Por, Kovak ka konkluduar se tek fëmijët të cilët kanë depresion të butë me kohë do të shndërrohet në formë më të rëndë – e ashtuquajtur “depresion i dyfisht”. Ata tek të cilët zhvillohet “depresioni i dyfisht” në vitet e mëvonshme janë shumë më shumë të eksponuar sulmeve të ripërsëritura. Fëmijët të cilët kanë pasur epizoda të kohë pas kohëshme të depresionit, të cilët i kanë përcjellur deri në adoleshencë dhe vitet e hershme të pjekurisë, mesatarisht kanë vuajtur prej depresionit apo çrregullimeve maniako-depresive, prej një deri në tre vjet.

Pasoja tek fëmijët nuk lenë vetëm depresioni. Kovak më ka thënë: “Fëmijët i mësojnë shkathtësitë sociale duke u socializuar me moshatarët e tyre – për shembull, çfarë të bëjnë nëse diçka dëshirojnë e nuk e fitojnë; duke i vështruar se si fëmijët tjerë veprojnë në situata të caktuara, ata përpiqen për të vepruar njëjtë. Por, fëmijët depresiv gjithmonë gjenden në mesin e fëmijëve të mospërfillur, ata me të cilët fëmijët tjerë nuk luajnë shumë.”(28)

Vrazhdësia apo pikëllimi të cilën fëmija e ndjenë e shtynë t’i ikën kontaktit të parë me shoqërinë apo të largohet nëse fëmija tjetër përpiqet t’i afrohet – shenjë shoqërore të cilën fëmija tjetër e interpreton si refuzim; në fund, fëmijët depresiv refuzohen apo injorohen gjatë kohës së lojës. Kjo zbrazësi në përvojat e tyre interpersonale do të thotë se lihet ajo që kishte mundur të mësohet gjatë lojës, dhe kështu ata mbesin emocionalisht dhe shoqërisht të mbrapambetur, me shumë pasoja kur depresioni kalon.(29) Në të vërtetë, kur është bërë krahasimi i fëmijëve depresiv me ata të cilët nuk kanë qenë, të parët nuk kanë qenë të shkathtë në shoqëri, dhe kanë pasur më pak shokë, më vështirë i kanë prnuar në lojë, kanë qenë më pak të adhuruar dhe kanë pasur probleme në raport me fëmijët e tjerë.

Edhe një qmim të cilin këta fëmijë e paguajnë është suksesi i dobët në shkollë; depresioni ndikon në kujtesën e tyre, me vështërsi koncentrohen në orë të mësimit dhe vështirë mbajnë në mend se çka kanë mësuar. Fëmijës të cilit asgjë nuk i paraqet kënaqësi, vështirë se do fokusoj energjinë e vet për t’i zotëruar leksionet e vështira dhe nuk do ta përjetoj “fllo-un” gjatë kohës së mësimit. Sipas hulumtimeve të Kovakovës, sa më gjatë që fëmijët janë depresiv, aq më të dobët do t’i kenë notat, si dhe rezultatet në testet e suksesit, dhe kështu që me siguri do ta braktisin shkollën. Në të vërtetë, ekziston lidhja direkte midis kohëzgjatjes së depresionit tek fëmija dhe notave mesatare, krahas dështimeve konstante gjatë kohës së periodave depresive. Natyrisht, të gjitha këto mossuksese akademike ndikojnë në keqësimin e gjendjes depresive. Siç e vërenë Kovak: “Imagjinoni se veç jeni depresiv dhe filloni t’i shmangeni shkollës, duke ndenjur në shtëpi të vetmuar në vend se të luani me fëmijët e tjerë.”

MËNYRA DEPRESIVE E TË MENDUARIT

Sikur tek të rriturit, interpretimi pesimist i disfatave në jetë, në zemrën e fëmijës depresiv, forcon ndjenjën e pashpresës dhe dëshprimit. Moti kohë është i njohur fakti se njerëzit të cilët veç kanë qenë në depresion mendojnë në këtë mënyrë. Edhe pse, vonë është zbuluar se fëmijët e prirur kah melankolia anojnë në qëndrimin pesimist para se të formohet

depresioni. Ky zbulim orienton në mundësinë që depresioni të parandalohet para se të shfaqet.

Një mori shënimesh të mbledhura në bazë të hulumtimeve mbi bindjet e fëmijëve për mundësitë personale, vërtetojnë se ata mund ta kontrollojnë atë që në jetë iu ngjanë – për shembull, janë në gjendje që t'i përmirësojnë gjërat në të mirë. Vlerësimi është fituar në bazë të mendimit të fëmijëve që kanë për veten e tyre, fëmijët të cilët janë përgjigjur në këtë mënyrë: "Kur kam probleme në shtëpi, unë i zgjidh shumë më mirë se sa fëmijët tjerë" apo "Nëse mësoj më shumë, marr nota më të mira." Fëmijët të cilët thonë se asnjëra prej përgjigjeve nuk iu përshtatet, ndihen të ngathtë për t'i ndryshuar gjërat, e ndjenja e ngathtësisë është më infektuesja tek fëmijët depresiv.(30)

Studim i vlefshëm ka qenë edhe ekzaminimi me nxënësit e klasës së pestë dhe të gjashtë që është bërë disa ditë para se t'i marrin librezat e suksesit. Të gjithëve na kujtohet se çfarë shembulli të dëshprimit apo admirimit në fëmijëri na ka paraqitur libreza e suksesit. Por, hulumtuesit kanë vërejtur se vlerësimi i fëmijëve për rolin e tyre në pikëpamjen e suksesit më të dobët se sa kanë shpresuar lenë pasojë. Fëmijët të cilët notat e dobëta i shohin si pasojë të anomalive personale("Unë jam budalla") janë më depresiv se sa ata të cilët notat e dobëta i interpretojnë si diçka që mund të ndryshohet("Po qe se e ushtroj matematikën ma tepër në shtëpi, do të marrë nota më të mira").(31)

Studiuesit janë marrë edhe me grupën e nxënësve të klasës së tretë, katërt dhe të pestë të cilët shokët e tyre i kanë refuzuar, dhe i kanë përcjellur se cili nga ata edhe në klasat më të nalta ka qenë ende i izoluar nga shoqëria. Duket se mënyra në të cilën fëmijët ia interpretojnë refuzimin vetvetes është e rëndësisë esenciale për depresionin e mundshëm. Ata të cilët refuzimin e interpretojnë si pasojë e anomalisë personale bëhen shumë më depresiv. Për optimistët, të cilët kanë ndier se diçka mund të bëjnë për t'i përmirësuar gjërat, nuk kanë qenë kushe e di se sa depresiv, edhe përkundër refuzimeve të mëtejshme.(32) në bazë të vështrimeve të fëmijëve të clët jashtëzakonisht të shqetësuar dhe në mënyrë pesimiste kanë kaluar në klasën e shtatë, është vërtetuar se shumica kanë reaguar duke u grindur në shkollë dhe kanë rënë në depresion pas çdo stresi shtesë që ka ngjarë në shtëpi.(33)

Dëshmi më të qartë se për shkak të qëndrimit pesimist fëmijët jashtëzakonisht i nënshtrohen depresionit, i paraqet studimi pesëvjeçar i cili i ka përcjellur fëmijët deri në klasën e tretë.(34) Në mesin e fëmijëve më të ri, parashikuesit më bindës se fëmijët do të bëhen depresiv ka qenë qëndrimi i tyre pesimist, së bashku me "goditjet më të rënda" siç është divorci i prindërve apo vdekja në familje, arsyje për të cilën fëmijët kanë qenë të shqetësuar dhe të dezorganizuar, e prindërit me siguri se nuk kanë pasur mundësi t'ju ofrojnë ngushëllim dhe kurajim. Kur e kanë përfunduar shkollën fillore, është ardhur deri tek ndryshimi i rëndësishëm në meditimin mbi ndodhitë pozitive dhe negative në jetëne fëmijës, të cilat në të shumtën i kanë interpretuar si veti të mira apo të këqija: "Marr nota të mira se jam i mençur"; " Nuk kam shumë shokë pasi që nuk jam shumë zbavitës". Duket se ky ndryshim gradual krijohet nga klasa e tretë deri në të pestën. Pasi që disfatat në jetë ia përshkruajnë njërës prej mangësive personale për fatin e tillë, fëmijët me qëndrime pesimiste reagojnë në atë mënyrë që disponohen depresivisht. Aq më tepër, mbijetimi i depresionit ndikon në mënyrën pesimiste të të menduarit, por edhe nëse sëmundja shërohet, fëmijës i mbetet vrraga emotive dhe një mori paragjykimesh: se nuk mund të bëhet i suksesshëm në shkollë, se nuk është i dashur nga të tjerët dhe se nuk

është në gjendje t’i largohet disponimeve të mundimshme. Për shkak të këtyre ideve fikse, fëmija mund të bie në depresion tjetër eventual.

NDËRPRERJA E DEPRESIONIT

Lajm i mirë: është vërtetuar se nëse fëmijët mësojnë që me efikasitet t’i shqyrtojnë problemet, rreziku për krijimin e depresionit zvogëlohet*. Në një shkollë të mesme në Oregon hulumtimi ka treguar se çdo i katërti nxënës vuan nga, siç e quajnë psikologët. “depresion i shkallës më të ulët”i cili mund të shfaqet edhe në forma më të rënda por mund të jetë edhe si jodisponim i zakonshëm.(35) Në disa raste, gjatë javëve dhe muajve të parë, mund të rritet depresioni i vërtetë.

Në orët speciale shtatëdhjetë e pesë nxënës me forma më të buta të depresionit kanë mësuar se si ta ndryshojnë mënyrën e të menduarit depresiv, që më me shkathtësi të lidhin miqësi, që më mirë të pajtohem me prindërit dhe të angazhohen në aktivitetet shoqërore të cilat iu shprehin kënaqësi. Kah fundi i programit dyjavor, 55% i nxënësve janë rehabilituar nga depresionet e buta, ndërsa 1/4 e atyre që nuk i kanë ndjekur seansat tek më vonë kanë filluar të përmirësohen. Një vit më vonë, ata të cilët s’kanë qenë të inkuadruar në program kanë rënë në depresion të thellë, si dhe 14% të nxënësve të cilët kanë kaluar programin e preventivës. Edhe pse programi ka zgjatur vetëm tetë seansa, rreziku për krijimin e depresionit është zvogëluar përgjysmë.(36)

Deri tek rezultatet kurajuese është arritur edhe gjatë orëve njëjavore të organizuara për të rinjët me simptoma të depresionit, në të cilat orë kanë mundur të vijnë së bashku me prindërit e tyre. Në seansa kanë mësuar disa prej shkathtësive kryesore emocionale: se si t’i zgjidhin mosmarrëveshjet, të veprojnë me mençuri dhe, padyshim më e rëndësishmja, t’i largojnë bindjet pesimiste të cilat kanë ndikuar për t’u formuar depresioni; për shembull kanë marrë vendim që më tepër të mësojnë pasi që kanë dështuar në provim, në vend se të thonë: “Nuk jam mjaft i mençur”.

“Në këto orë fëmija mëson se disponimet e pakontrolluara siç janë anksioziteti, zemërimi apo pikëllimi mund të ndryshohen me mënyrë e të menduarit”, thekson Martin Selixhmen, njëri prej themeluesve të programit dymbëdhjetëjavorë. Të mposhten mendimet depresive do të thotë të mposhtet edhe ndjenja e grumbulluar e shtrëngimit: “…kjo është kurajo momentale e cila bëhet shprehi:, shton Selixhmen.

Përsëri duke i falënderuar seansave speciale përqindja e fëmijëve depresiv është përgjysmuar. Kur pas një viti orët kanë përfunduar, vetëm 8% të pjesëmarrësve në testin e depresionit kanë qenë në “gjandje relativisht të rëndë”, për dallim nga 29% të të shëruarëve. E pas dy vitieve vetëm 20% kanë treguar shenja të depresionit të dobët, në krahasim me 44% të të shëruearëve.

Në përfundim të adoleshencës, zotërimi i këtyre shkathtësive mund të ndihmojë pamasë. Selixhmen vërenë: “Këta fëmijë më me mjeshtri i zotërojnë problemet tinexherijane të refuzimit. Duket se kanë mësuar se ajo është rruga më e rrezikshme kah depresioni kur bëhen tinejxher. Ashtu e mësuar është mbajtur dhe për ta është bërë e vlfshme gjatë viteve, që do të thotë se këto leksione fëmijët i përdorin në jetën e përditëshme”.

Edhe ekspertët tjerë të cilët janë marrë me depresionin e fëmijëve i kanë pranuar këto programe; “Nëse vërtetë dëshironi të ndikoni në sëmundjen psikiatrike, siç është depresioni, së pari duheni diçka të bëni para se fëmija të sëmuret”, e ka rikomentuar Kovak. “Zgjidhja më e mirë është inokulimi psikologjik.”

*Për dallim nga të rriturit, fëmijëve nuk iu preferohen barërat si ndërrim për terapi apo mësimin preventiv për shërimin e depresionit; fëmijët reagojnë ndryshe për dallim nga të rriturit ndaj barërave. Antidepresorët triciklik, shpesh të preferuar për të rriturit, nuk e kanë kaluar testin kontollues i cili tregon në përmirësimin e gjendjes tek fëmijët, si dhe placebo joaktiv. Barërat kundër depresionit, duke inkuadruar edhe PROZAK-un (në tregun tonë njihet me emrin FLUOXETIN), ende nuk janë testuar mjaft për të qenë të përdorshëm për fëmijët. Drisa DEZIPRAMINI, njëri prej më të aplikuarit (dhe më të testurit)antidepresor triciklik. Është bërë metë e FDA hulumtime mbi shkaktarët e mundshëm të vdekshmërisë tek fëmijët.

ÇRREGULLIMI NË TË USHQYER

Kah fundi i viteve të 60-ta, gjatë studimeve të mia postdiplomike nga psikologjia analitike, i kam njohur dy femra të cilat kanë vuajtur prej çrregullimit të apetitit, edhe pse këtë e kam kuptuar tek pas shumë vitesh. Njëra ka qenë postdiplomiste nga matematika jashtëzakonisht e suksesshme në Harvard, të cilën e kam njohur edhe prej më heret; tjetra ka qenë biblotekiste në M.I.T. Matematicientja, edhe pse thatanike si skelet, thjesht nuk ka mundur ta detyroj veten të ha; thoshte se nga ushqimi ka neveri. Ndërsa biblotekistja ka qenë trashalluqe e cila ka ditur që me apetit t'i “vërsulet” akullores, tortës dhe ëmbëlsirave tjera, e mandej - siç ma ka pranuar njëherë me vështërsi – feshurazi ka shkuar në toalet dhe me zorr ka vjellur. Sot matematicientja do të ishte diagnostifikuar si **anorexia nervosa**, e biblotekistja si **bolimia.**

Në ato vite këto terme nuk kanë ekzistuar. Tek në vitin 1969 mjekët kanë filluar të diskutojnë për këtë problem, Hilda Braç(Hilda Bruch), nismëtare e këtyre studimeve, ka publikuar referatin mbi çrregullimin në të ushqyer.(37) Braç, e interesuar për femrat të cilat deri në “vdekshmëri” e kanë detyruar veten në uri, ka supozuar se njëri prej shumë shkaktarëve kryesor është pamundësia për t'u njohur nevojat e trupit dhe në to të reagohet, në këtë rast ndaj urisë. Prej atëherë literatura mbi çrregullimet është pasuruar, me numër të madh supozimesh mbi shkaktarët e çrregullimit, duke marrë parasyshë gjithnjë e më tepër femrat e reja të cilat i ka joshur garimi në arritjen e paarritshme të standardeve shumë të larta të bukurisë femrore, si dhe nënat e mërzitshme të cilat kanë bërë presion vajzave të tyre me ndjenjën e fajsisë dhe turpit.

Shumica e këtyre supozimeve përbëhen prej mangësive të shumta: ato janë ekstrapolime të ekzekutuara gjatë shërimit terapikë. Nga pikëpamja shkencore, më e preferueshme është të merret parasysh grupa e njerëzve dhe të vështrohen se a do të shfaqen ndonjëra prej çrregullimeve gjatë periodës së caktuar kohore. Ky lloj studimi mundëson shqyrtimin e detajizuar i cili mund të dëshmojë se a bëhet fjalë, për shembull, për prindërit tepër autoritativ të cilët mund të ndikojnë në çrregullimin e të ushyerit tek vajzat. Përpos kësaj, në këtë mënyrë përcaktohet grupa e shkaktarëve të cilët çojnë deri tek çrregullimi, por bënë edhe dallimin nga të tjerët të cilët mund t'i përngjajnë shkaktarëve, të cilat zakonisht ndodhin tek njerëzit me apo pa çrregullime.

Kur është implementuar ky lloj studimi në mesin e më shumë se nëntëqind vajzave, prej klasës së shtatë deri në të dhjetën, është konkluduar se mangësitë emocionale – posaçërisht jodallueshmëria dhe pamundësia e mbikëqyrjes së ndjenjave ankthsuese – janë shkaktarë kryesor që bëjnë çrregullimin në të ushqyer.(38) Madje edhe në klasën e dhjetë, gjashtëdhjetë e një vajza nga shkolla e mesme e paralagjes së Mineapolisit kanë pasur simptome serioze të anoreksisë apo bolimis. Sa ma i fortë që ka qenë çrregullimi, aq më intenzivisht kanë reaguar vjazat ndaj disfatave, mosmarrëveshjeve apo nervozizmave më të vogëla, ndjenjave të forta dhe negative të cilat nuk kanë mundur t'i mposhtin dhe, në të vërtetë, nuk kanë qenë mjaft të vetëdijshme

se prapëseprapë i ndiejnë. Kur bashkohen këto dy tendenca me paknaqësinë e jashtëzakonshme për shkak të dukjes trupore, rezultat përfundimtar është anoreksia apo bolimia. Është vërtetuar se prindërit e brengosur nuk janë të vetmit shkaktarë të çrrgullimit në të ushqyer. (Siç ka paralajmëruar vetë Braç, konkludimet që janë nxjerrur në bazë të njohurive të vonuara me siguri nuk do të jenë të sakta; për shembull, prindërit mund të bëhen shumë të brengshëm, si lloj i **reagimit** plotësues, dmth. nga dëshprimi për t'i ndihmuar vajzës me çrregullime në të ushqyer. Gjithashtu janë irelevante, por shumë prezente, interpretimet siç janë frika nga sexualiteti, fillimi i hershëm i pubërtetit apo mungesa e vetrespektit.

Me studimin e zinxhirit të shkatarëve, është zbuluar se si shkaku inicues tek vajzat qëndron në faktin se ato rriten në shoqëri e cila është e xhindosur me thatimin e panatyrshëm si atribut i bukurisë femrore. Në fillim të adoleshencës, vajzat janë të vetëdijshme peshës së tyre. Për shembull, një njëmbëdhjetëvjeçare ka filluar të qaj kur nëna e saj i ka thënë të shkojnë për të notuar, duke i thënë se si duket e plotë në kostumin e larjes. E në të vëretet, psikiatri i saj i cili na ka rrëfyer këtë tregim, pesha iu është përgjigjur gjatësisë së saj.(39) Sipas një studimi me të cilin janë përfshirë 271 tinejxhere, gjysma prej tyre kanë menduar se janë shumë të plota, edhe pse numër më i madh i tyre ka pasur peshë normale. Nëse me studimin në Mineapolis është vërtetuar se opsesioni me trashësinë nuk është i vetmi shkaktar i cili paraqitet në çrregullimin në të ushqyer tek vajzat.

Disa trashaman nuk janë në gjendje të bëjnë dallimin e ndjenjave të frikës, zemërimit apo urisë dhe kështu të gjitha këto ndjenja i bashkojnë në ndjenjëne urisë dhe gjithmonë gëlltisin shumë kur shqetësohen.(40) Diçka e ngjashme ndodhë edhe me këto vajza. Gloria Leon, psikologe në **University of Minesota**, e cila i ka studiuar çrregullimet në të ushqyer tek vajzat, vëren se këto vajza "nuk janë të vetëdijshme ndjenjave të tyre dhe sinjaleve trupore; ky është parashikues më i qartë se tek ato do të zhvillohet çrregullimi në të ushqyer në dy vitet e ardhshme. Numri më i madh i fëmijëve mëson t'i dalloj ndjenjat, kur thonë se mërziten, se janë të zemëruar, depresiv apo të uritur – kjo është pjesa kryesore e mësimit emocional. Por, këtë vajza kanë vështërsi të bëjnë dallimin e ndjenjave më elementare. Ato mund të kenë probleme me dashnorë, e të mos jenë të sigurta se a janë të zemëruara, të ankthshme apo depresive dhe përjetojnë valëzimin e përgjithshëm emocional, duke mos ditur se si t'ia dalin me të. Në vend të kësaj, ato mësohen të dispenohen duke ngrën; kjo mund të bëhet shprehi konstante e fuqishme emocionale".

Por kur shprehia për t'u qetësuar me ushqim bashkohet me presionin për të mbetur thatanake, tek vajzat hapet rruga për zhvillimin e çrregullimit në të ushqyer. "Në fillim ajo mund të ngopet kohë pas kohe", vëren Leon. "Por për të mbetur thatanake, fillon të vjell, përdorë laksativ apo fizikisht moliset për ta zvogëluar peshën të cilën e ka fituar duke u stërngopur. Mënyra tjetër e luftimit me konfuzionin emocional është uria – kjo është mënyrë që ato e ndiejnë se kanë të paktën një lloj kontrolle mbi ndjenjat e papushtueshme".

Kombinimi i mbikëqyrjes së brendshme të pasuksesshme dhe shkathtësive të pazhvilluara sociale çonë në atë që këto vajza, kur shqetësohen nga ana e prindërve apo shokëve, nuk ja dalin ta zgjidhin mosmarrëveshjen me dashuri apo ta tejkalojnë shqetësimin. Në vend të kësaj, shqetësimi i tyre nxitë çrregullim në të ushqyer. Leon beson se tretmani efikas duhet t'i inkuadroj në terapi edhe këshillat shëruese të cilat kanë

të bëjnë me anomalitë në shkathtësit emocionale. "Mjekët zbulojnë', thotë ajo, "se nëse anomalitë vërehen, terapia bëhet efikase. Këto vajza duhet të mësojnë sesi t'i dallojnë ndjenjat e tyre dhe metodat e qetësimit, apo që më me sukses t'i zgjidhin problemeet, e jo t'i ipen shprehisë së stërushyerit të pafrenueshëm kinse në këtë mënyrë do t'i zgjidhin problemet.

NDËRPRERJA: E VETMUAR E SHKOLLËS

Drama ka ngjarë në shkolla fillore: Ben, nxënës i klasësë së katërt dhe me pak shokë, posa kishte dëgjuar nga Xhejso i vetmi shok që kishte se nuk do të luaj me të gjatë pushimit të drekës – Xhejson kishte pas dëshirë të luaj me një djal tjetër – Çed. Ben, i dërmuar, ulë kokën dhe fillon të qajë. Kur është ngopur së qari, Ben ishte afruar tavolines ku kishin qenë duke drekuar Xhejson dhe Çed.

"Të urrej pamasë!", i kishte bërtitur Ben Xhejsonit

"Pse?", pyetë Xhejson

"Sepse më ke gënjyer", tha ben me ton akuzues. "Ke thënë se gjithë këtë javë do të luash me mua, dhe gënjeve."

Mandej Ben i dëshpruar zvarritet deri tek tavolina e tij e zbrazët, duke rënkuar në heshtje. Xhejson dhe Çed shkojnë deri te ai dhe përpiqen të bisedojnë me të, por Ben i futë gishtat në veshë, me vendosmëri i injoron, me vrap largohet nga kuzhina dhe fshehet prapa deponisë së shkollës. Grupa e vajzava që ka qenë prezente gjatë fjalosjes mundohen ta luajnë rolin e pacifisteve, e gjejnë Benin dhe i thonë se Xhejson dëshiron të luajë me të. Por Ben asgjë nga kjo nuk pranon dhe i thotë atyre që ta lënë të qetë. Ai i shëron plagët e veta, duke rënkuar dhe vajtuar, burrërisht në vete.(41)

Gjithsesi, moment prekës; ndjenjën e refuzimit apo se jeni pa shokë, e ka ndier çdokush në fëmijëri apo adoleshencë. Por çka është më e rëndësishmja në reagimin e Benit dhe paaftësisë së tij të reagoj ndaj përpjekjeve të Xhejsonit për t'i përmirësuar marrëdhëniet – qëndrimi i cili vetëm e rritë mundimin e tij, e që ka mundur të jetë i ndërprerë. Paaftësia e tij e ngjashme për t'u kuptuar porosia themelore është tipike për fëmijët e paadhurueshëm; siç e kemi parë në kapitullin e XIII, fëmijët shoqërisht të refuzuar zakonisht vështirë t'i kuptojnë sinjalet emocionale dhe sociale; por edhe kur i kuptojnë, kufizueshëm reagojnë ndaj tyre.

Rrezikun më të madh për ta braktisur shkollën e kanë fëmijët të cilët nga shoqëria janë të refuzuar. Fëmijët të cilët janë të refuzuar nga moshatarët e tyre du deri në tre herë më tepër e braktisin shkollën, në krahasim me fëmijët të cilët kanë shokë. Për shembull, sipas një hulumtimi rreth 25% e fëmijëve të paadhureshëm në shkollën fillore, e kanë braktisur shkollën para se ta përfundojnë gjimnazin, në krahasim me përqindjen e përgjithshme prej 8% . (42) Ky fakt nuk habitë: imagjinoni se si po i kaloni tridhjetë orë në javë në vendin ku askush nuk ju do.

Dy lloje të prirjeve emocionale janë shkaktare që fëmijët përfundojnë si shoqërisht të syrgjynosur. Siç e kemi parë, një është prirja për të sulmuar me zemërim dhe paraqitja e armiqësisë të cilën askush nuk e ka shpresuar. Tjetra bëhet e dukshme në trupërinë, ankthshmërinë dhe msoshoqërimin. Por edhe krahas këtyre vetive të temperamentit, ka fëmijë "të paadhurueshëm" – për shkak të natyrës së tyre të keqe njerëzit gjithmonë ndihen jokomod – të cilët anojnë të jenë të shtyer në një anë.

Një prej arsyjeve për çka këta fëmijë janë të papranuar duket se është në bazë të sinjaleve emocionale që këta fëmijë i dërgojnë. Kur fëmijët e shkollës fillore me pak

shokë i kanë lutur t’i përshkruajnë emocionet siç është zemërimi apo neveria me figura – vizatime në të cilat shihet vargu i emocioneve të ndryshme, ata kanë bërë shumë ma shumë gabime sesa fëmijët e adhuruar. Kur i kanë pyetur fëmijët në çerdhe se në ç’mënyrë me dikë shoqërohen apo se si rruhen nga grindjet, fëmijët e paadhurueshëm – ata të cilët nga të tjerët kanë qenë të refuzuar në lojë – janë përgjigjur me tonë vetëmbrojtës(në pyetjen se çfarë do të bëjnë nëse te dy fëmijët e dëshirojnë të njëjtën lodër, janë përgjigjur “do ta godas”), dhe rrallë e kanë kërkuar ndihmën e të rriturëve. A kur nga tinejxherët kanë kërkuar të aktrojnë gjendjen e pikëllimit, zemërimit apo çapkënrisë, të paadhuruarit kanë aktruar shumë jobindshëm. Nuk është për t’u habitur se përse fëmijët e tillë nuk janë në gjendje të vëjnë marrëdhënie më të mira; jopërvoja e tyr shoqërore, bëhet e kobshme, ata thjesht vazhdojnë të bëjnë gjëra të njëjta të cilat në të kaluarën nuk iu kanë shkkuar në favor, apo madje edhe ma me ngathtësi të reagojnë.(43)

Në lotarinë e adhurueshmërisë, këta fëmijë humbinë për shkak të vlerave emocionale themelore: me ta nuk ka zbavitje, e këta nuk dinë se çfarë të bëjnë që fëmijët e tjerë të ndihem mirë. Për shembull, me vrojtimin e fëmijëve të paadhurueshëm gjatë lojës është dëshmuar se ata shumë ma shumë mashtrojnë, ndërprejnë lojën po qe se humbin, varin buzët, lavdrohen po qe se fitojnë. Natyrisht shumica e fëmijëve dëshirojnë të fitojnë në lojë – ama dinë të përmbahen nga reagimet emocionale po qe se fitojnë apo humbin për mos ta vërë në pyetje lidhjen me shokun me të cilin luajnë. Edhe pse fëmijët shoqërisht të pandieshëm – të cilët gjithmonë kanë vështërsira me interpretimin emocioneve dhe reagimit ndaj tyre – përfundojnë si të dëbuar nga shoqëria, e njëjta, natyrisht nuk ka të bëjë me fëmijët të cilët momentalisht kalojnë nëpër periodën në të cilën ndihen të dëbuar. Por ata të cilët gjithmonë mbesin të ç’kyqur dhe të dëbuar, pozita e tyre dhimbëse e syrgjynosur do të lë gjurmë gjatë shkollimit të mëtejëm. Pasojat, siç është shtypja në margjinat e shoqërisë, gjithnjë e më shumë bëhen fatale për ata që kalojnë në moshë të pjekurisë. Së pari, aty është shumica e shokëve të mirë dhe zhurma gjatë lojës lur fëmijët i përsosin shkathtësit emocionale dhe shoqërore të cilat më vonë në jetë do t’i aplikojnë në miqësi. Fëmijët e ç’kyqur nga kjo mbretëri e njohjes, pashmangshëm janë humbës.

Është e kuptueshme që të refuzuarit ankohen për ankthim të rritur, numër të madh brengash, depresion dhe vetmi. Si parashikues më i sakt i problemeve të mundshme mendore deri në moshën tetëmbëdhjetëvjeçare, ka qenë populllariteti qysh prej klasës së tretë – faktor më i sakt se sa vlerësimi i arsimtarit dhe prindit, suksesit në shkollë, IQ testeve, madje ma tepër se vetë rezultatet në testet psikologjike.(44) E, siç e kemi parë, njerëzit pa shokë dhe të vetmuarit kronik i përkasin grupës më të rrezikuar – se do ta fitojnë ndonjë sëmundje dhe të vdesin më heret. Heri Stek Salliven(Harry Stack Sulliven) thekson se gjatë lidhjeve intime mësojmë se si të bashkëbisedojmë – t’i zgjidhim mosmarrëveshjet dhe t’i ndajmë ndjenjat më të thella gjatë kontakteve të para miqësore me shokët e gjinis së njëjtë. Por, në krahasim me moshatarët e vet, fëmijët shoqërisht të refuzuar përgjysmë kanë më pak gjasa të zënë shokë të mirë në vitet esencialisht të rëndësishme në shkollën fillore, dhe kështu e humbin rastin jashtëzakonisht të rëndësishëm për zhvillimin emocional.(45) Madje edhe vetëm një shokë mund të jetë i rëndësishëm – kur të gjithë të tjerët e kthejnë shpinën(dhe kur miqësia nuk është edhe aq e fortë).

TRAJNIMI PËR MIQËSI

Ka shpresa për fëmijën e refuzuar, përkundër jopërvojës së tij. Stiven Esher(Steven Asher), psikolog nga **University of Illinois,** i ka dhënë kuptim vargut të seansave "të rregullave miqësore" për fëmijët e paadhurueshëm të cilët kanë pasur suksese të caktuara.(46) Pasi që në mesin e nxënësve të klasës së tretë dhe të katërt i ka zgjedhur më të paadhuruarit. Esher iu ka përgatitur gjashtë seansa mbi atë " se si loja të bëhet më zbavitëse dhe ate në atë mënyrë që bëhen "miqësisht të disponuar, zbavitës dhe të këndshëm". Për t'iu shmangur signatizmit, fëmijëve u kanë thënë që të aktrojnë para "konsultantit" trajnerit i cili përpiqet të mësojë gjëra të cilat lojën e bëjnë më zbavitëse.

Fëmijëve u kanë thënë që të aktrojnë në mënyrën të cilën Esher ka konkluduar se është tipike për fëmijët e adhuruar. Për shembull, i ka kurajuar për të dhënë propozime dhe të gjejnë kompromisë nëse nuk pajtohen rreth rregullave(para se sa të grinden); të bisedojnë; t'i parashtrojnë njëri-tjetrit pyetje gjatë kohës së lojës; të dëgjojnë dhe të kujdesen për fëmijën tjetër; ta lavdrojnë nëse fëmija tjetër bënë diçka të mirë, t'ju ofrojnë ndihmë, këshilla dhe kurajo. Gjithashtu, fëmijët i kanë testuar për mënyrat themelore e të sjellurit në shoqëri gjatë kohës së lojës "nxjerrjen e kashtës" me të tjerët nga klasa, e mandej iu kanë treguar se sa të suksesshëm kanë qenë. Ky mini-kurs i pajtueshmërisë së ndërsjellë ka pasur efekt të shkëlqyeshëm: një vit më vonë, fëmijët të cilët i kanë mësuar rregullat – e kanë qenë të përzgjedhurit nga më të paadhuruarit në klasë – tash me popullaritet janë gjetur ndër të "mesëmve". Asnjëri prej tyre nuk është bërë yll në shoqëri, por asnjërin nuk e kanë refuzuar.

Deri tek rezultatet e ngjajshme ka ardhur edhe Stiven Novicki(Stephen Nowicki), psikolog nga **Emory University. (**47**)** Programi i tij gjithashtu është i paramenduar që fëmijët shoqërisht të refuzuar t'i përsosin aftësit e leximit të reagimeve emocionale ndja ndjenjave të fëmijëve tjerë. Për shembull, derisa i kanë shfaqur ndjenjat e gëzimit apo piëllimit, fëmijët kanë qenë të inçizuar me video kamerë dhe i kanë udhëzuar se si t'i përsosin shprehjet emocionale. Mandej fëmijët i provonin shkthtësit e posamësuara me fëmijët me të cilët dëshironin të luanin.

Për programet e këtij lloji është thënë se janë të suksesshme prej 50 deri në 60% në pikëpamjen e rritjes së popullaritetit të fëmijëve të refuzuar. Programet(në mënyrën në të cilën sot përpilohen) janë më të suksesshme për nxënësit e klasës së tretë dhe të katërt, sesa tek ata më të rritur, dhe ma të dobishëm janë për fëmijët e ngathtë sesa për ata të cilët janë jashtëzakonisht agresiv..a esenca është në përshtatshmërinë: shenjë e cila premton se shumë fëmijë të refuzuar mund të inkuadrohen në rrethin e shokëve në bazë të udhëzimeve emocionale.

ALKOOLI DHE DROGA: VARËSIA SI VETËSHËRIM

Studentët e konviktit lokal e kanë një thënje **të dehesh të bëhesh tapë –** të pishë birra derisa nuk alivanosesh. Njëra prej teknikave është: e vëjnë gypin në hinkë që mund të pinë për dhjetë sekonda. Mënyra nuk është e veçant sipas intensitetit. Sipas një studimi 10% e të rinjëve nga kolegji përnjëherë "gëlltitë"shtatë, apo më tepër. Pije me rend, ndërsa 10% tjerë veten e quajnë "pijanecë të rëndë". Natyrisht, emri tjetër do të ishte "alkoolistë".(48) Përafërsisht gjysma e djemëve dhe rreth 40% e vajzave dehen së paku dy herë në muaj.(49)

Derisa përdorimi i alkoolit tek numri më i madh i të rinjëve amerikanë mesatarisht është zvogëluar gjatë viteve të 80-ta, përdorimi është rritur tek popullata shumë e re.

hulumtimi i vitit 1993 vërteton se 35% e vajzave kanë deklaruar se e përdorin alkoolin për t'u dehur, derisa ky fenomen në vitin 1977 ka qenë vetëm 10%: marrë në përgjithësi, çdo i treti student pinë për t'u dehur. Kjo çonë deri tek rreziqet tjera: në 90% të të gjitha rasteve të paraqitura të dhunimit në kolegje kanë ndodhur kur dhunuesit apo viktimat apo të dy së bashku kanë qenë të dehur.(50) Alkooli është shkaktar kryesor i vdekshmërisë tek të rinjët prej moshës pesëmbëdhjetë deri në njëzetekatër vjet.(51)

Eksperimentimi me droga dhe alkool mund të ketë rëndësi të caktuar në fillim të adoleshencës, por për disa ngjërimi ka pasoja afatgjate. Tek shumë përdorues të drogave dhe alkoolit, fillimet e varësisë mund të përcillen prej periodës tinejxheriane, eddhe pse disa të cilët eksperimentojnë në atë mënyrë ata përfundojnë si pijanecë apo narkoman. Deri në përfundimin e shkollës së mesme 90% e të rinjëve shijojnë alkoolin, ndërsa 14% prej tyre bëhen alkoolist; prej shumë milionave amerikan të cilët kanë provuar kokainën, më pak se 5% bëhen të varur.(52) Ku është dallimi?

Ata të cilët jetojnë në lagjet me përqindje të madhe të kriminalitetit – ku "crack" shitet në çdo kënd, e dileri është model më i popullarizuar i suksesit ekonomik – i takojnë grupës më të rrezikuar të të varurve. Disa bëhen të varur si dilerë të rinët, të tjerët sepse lehtë mund t'i sigurojnë drogat apo edhe nëse moshatarëve të tyre "da kënda" – faktorë të cilët e rrisin përdorimin e drogës në cilëndo pjesë të qytetit, por edhe në pjestë më të pasura. Por mbete e hapur pyetja se sa është numri i atyre të eksponuarëve prek këtyre karremeve dhe presioneve, kush vazhdon të eksperimentoj, dhe kush prej tyre, padyshim, do të përfundojë me shprehi të përherëshme?

Një nga teoritë moderne shkencore thotë se ata të cilët e "mbajnë" shprehinë bëhen jashtëzakonisht të varur prej alkoolit dhe drogave, duke i përdorur si lloj ilaqi - për ta qetësuar ankthimin, zemërimin apo depresionin. Pas eksperimentimeve të herëshme ata vazhdojnë me drogim intravenoz, përsëri për ta larguar ankthshmërinë apo melankolinë e cila i mundon. Kështu, prej disa qindra nxënësve të klasës së shtatë dhe tetë të cilët i kanë përcjellur dy vjet, ata të cilët janë ankuar në çrregullimet e theksuara emocionale gjithmonë kanë qenë në numër më të madh të prirur për përdorimin e drogës.(53) Me këtë mund të shpjegohet përse shumë njerëz të rinjë të cilët eksperimentojnë me droga dhe alkool nuk bëhen të varur, derisa të tjerët thuajse prej fillimit: varësit më të nënshtruara prej alkoolit dhe drogave gjejnë mënyrën urgjente për t'i qetësuar emocionet të cilat me vite të tëra i kanë munduar.

Siç thotë Ralf Tarter(Ralpf Tarter), psikolog nga **Western Psychiatric Institute and Clinic** nga Pitsburgu: "Njerëzve me predispozita biologjike gota apo "doza" e parë iu jep përkrahje kolosale, ndërsa të tjerët fare nuk ndihen njëjtë. Shumë narkoman gjatë shërimit më thonë: 'Për të parën herë nj jetë jam ndier normal kur e kam shijuar drogën'. Droga në mënyrp fiziologjike ata i stabilizon, të paktën për një kohë".(54) Kjo është, natyrisht, ujdia të cilin e bënë i droguari me djallin: ndjenjë e këndshme afatshkurte, e si shenjë falenderimi për këtë ipet shkurtimi konstant i jetës.

Padyshim se për shkak të modeleve të caktuara emocionale njerëzit priren për të kërkuar lehtësim emocional në njërën nga "substancat". Për shembull, dy rrugë çojnë në alkoolizëm. E para fillon tek personi i cili në fëmijëri ka qenë jashtëzakonisht i tensionuar dhe i ankthshëm dhe i cili si tinejxher zbulon se alkooli zvogëlon tensionimin. Këto janë shumë shpesh – kryesisht djemtë – e alkoolistëve të cilët iu kanë rrokur alkoolit për t'i qetësuar nervat e tyre. Markeri biologjik i këtij modeli është sekretimi(taitja) i zvogëluar i neurotransmetuesit GABA i cili e rregullon shqetësimin – sasia e zvogëluar e GABA e

kushtëzon tensionimin e rritur. Sipas një studimi, djemtëe prindërve alkoolist kanë pasur nivelin e zvogëluar të GABA, por kur pinin alkool, niveli i GABA rritej dhe tensioimi zvogëlohej.(55) Djemtë e alkoolistëve pinë për ta zvogëluar shqetësimin, duke gjetur në alkool llojin e relaksimit tëcilin nuk janë në gjendje ta arrinë në mënyra tjera. Ky lloj njerëzish përpos alkoolit, i nënshtrohen edhe përdorimit të sedative për shkak të efekteve të ngjajshme – zvogëlimit të ankthimit.

Në bazë të studimit neuropsikologjik djemtë e alkoolistëve, të cilët në moshën dymbëdhjetëvjeçe kanë treguar shenja ankthimi, kanë pasur pulsin e shpejtuar si reagim ndaj stresit dhe kanë qenë të tensionuar, është konkluduar se tek ata djem ka qenë i zvogëluar funksionimi i lobes frontale.(56) Kështu zonat trunore të cilat ndihmojnë në zvogëlimin dhe zbutjen e ankthimit dhe mbikëqyrin impulsivitetin, këtyre djemëve nuk iu kanë ndihmuar. E pasi që lobet parafrontale poashtu ndikojnë edhe në memorien punuese – e cila "kujdeset" për pasojat e llojeve të ndryshme të reagimeve gjatë marrjes së vendimeve – funksionimi i zvogëluar i tyre shpejton animin kah alkoolizmi dhe ndikon në rritjen e porblemeve të përherëshme të inicuara prej dehjes, edhe pse alkooli ua qetëson ankthimin vetëm momentalisht.

Kjo lakmi për t'u qetësuar paraqet markerin emocional të nënshtrimit gjenetik ndaj alkoolizmit. Sipas hulumtimit në të cilin janë përfshirë 1300 kuesherinjë të alkoolistëve, është konkluduar se edhe vet fëmijët e tyre, i përkasin grupit të të rrezikuarëve nga alkoolizmi, dhe janë ankuar në ankthimin e rritur. Aq më tepër, studiuesit kanë konluduar se alkoolizmi tek njerëzit e tillë është lloj i "vetëshërimit të simptomeve të anksiozitetit".(57)

Modeli tjetër emocional i cili ndikon në nënshtrimin ndaj alkoolizmit, është rezultat i shqetësimit shumë të fortë, impulsivitetit dhe monotonisë. Ky model shfaqet në fëmijëri kur fëmija është i tensionuar, qanë shumë, dhe kur vështirë është të edukohet, e në shkollë është hieraktiv, ngacmues dhe ngatrrestar, prirje me të cilën, siç e kemi parë, fëmija mund të krijoj armiq prej "asgjëje" dhe më së shpeshti sillen në mënyrë krimogjene apo iu diagnostifikohet "çrregullimi antisocial i personalitetit"(**antisocial personality disorder).** Këta persona (kryesisht meshkuj) më së shpeshti ankohen në tensionim; anomalia e tyre është impulsiviteti i pafrenuar; reagim i zakonshën ndaj monotonisë – të cilën shpesh e ndiejnë është kërkimi i pamenduar i rreziqeve dhe aventurave. Si të rritur, njerëzit me veti të këtilla(veti të cilat mund të kenë lidhje me dy neurotransmetuesit tjerë – serotonina dhe MAO) fitojnë mbresën se alkooli mund ta qetësoj shqetësimin e tyre. E pasi që nuk mund ta durojnë monotonin, janë në gjendje të bëjnë çfarëdo qoftë; shkaku i impulsivitetit të përgjithshëm, ata janë në gjendje përveç akoolit të përdorin edhe droga të llojllojta.(58)

Edhe pse depresioni disa njerëz i nxitë për ta përdorur alkoolin, efektet metabolike të alkoolit zakonisht e keqësojnë gjendjen e depresionit pas një "fluturimi" të shkurtër. Njerëzit që i ipen alkoolit si sedativ emocional, shpesh këtë e bëjnë për ta larguar ankthimin e jo si pasojë e depresionit; ndjenjën e depresionit e zbusin krejtësisht barërat tjera – ndonëse momentalisht. Për shkak të jodisponimit kronik, njerëzit i nënshtrohen përdorimit të stimuluesve siç është kokaina e cila nxitë ndjenjën e cila është e ndryshme nga depresioni. Është dëshmuar, sipas një studimi, se si tek gjysma e pacientëve të cilët klinikisht janë shëruar nga varësia e kokainës, është diagnostifikuar depresioni i rëndë para se të fillohet me marrjen e kokainës. Dhe sa më i rëndë që ka qenë depresioni shprehia është bërë më e madhe.(59)

Zemërimi kronik mund të çojë deri tek lloji tjetër i shprehisë së keqe. Me ekzamiinimin e 400 pacientëve të cilët janë shëruar nga heroina dhe substancat tjera narkotike, është vërtetuar se modeli më i qartë emocional ka qenë problemi afatgjatë i mposhtjes së zemërimit dhe mosdurimit. Disa pacient e kanë pranuar se me narkotik më në fund janë ndier normal dhe të relaksuar.(60)

Edhe pse predispozita për përdorimin e drogave, në shumë raste, mund të jetë e nxitur nga reaksionet cerebrale, ndjenjat të cilat njerëzit i shtynë në vetështrim me anë të alkoolit apo drogave mund të mposhten edhe pa terapi me barëra, siç është antarsimi në shoqatën e "Alkoolistëve anonim" apo me ndihmën e programeve tjera rehabilituesse të cilat veç me dekada aplikohen. E para, po qe se me vullnet të caktuar qetësohet ankthimi, eliminohet depresioni, mposhtet zemërimi, do të menjanohet edhe nevoja për alkool dhe drogë. Këto shkakthtësi emocionalemësohen si mësime plotësuese në tretmanet për shërimin e varësisë prej drogave dhe alkoolit. Natyrisht, do të ishte shumë më mirë sikur të mësoheshin shumë më heret në jetë, para se shprehija të rrënjoset.

S'KA MË DYLUFTIME: MËNYRË E ZAKONSHME E PREVENTIVËS

Gjatë dekadave të fundit, por edhe më gjatë, iu është "shpallur luftë" shtatëzënisë, braktisjes së shkollës, drogave dge dhunës. Problemi i këtyre kampanjave qëndron në faktin se ato gjithmonë organizohen shumë vonë, kur problemi i caktuar merr përmasa epidemike dhe kur rrënjoset në jetën e të rinjëve. Këto janë intervenime në kohërat e krizës, ngjajshëm me dërgimin e auto ambulancës, në vend të preventivës e cila në rradhë të parë do ta anulonte sëmundjen. Në vend të këtyre"luftrave" të mëtejshme, preventiva mendore duhet të na bëhet shembull, e cila fëmijëve tonë do t'i mundësoj njohjen e shkathtësive për t'u ballafaquar me jetën dhe e cila do t'i rrisë shansat për t'iu shmangur cilësdo nga këto fatume.(61)

Fokusimi im në anomalitë shoqërore dhe emocionale nuk ka për qëllim mos përfilljen e faktorëve tjerë të rrezikut, siç është rritja në familjen e divorcuar, violente dhe kaotike, apo jetesa në lagjet e varfëra, krimogjene dhe të stërmbushura me drogë, të qytetit. Fëmijët, varfëria emocionalisht i godet: fëmijët e varfër veq në mëshën pesë vjeçe janë shumë të frikësuar, pikëlluar dhe të ankthshëm dhe kanë probleme më të mëdha në sjellje, siç është shfaqja e shpeshtë e zemërimit dhe shkatërrimi i sendeve, trend i cili vazhdon edhe gjatë periodës adoleshente, për dallim nga moshatarët e tyre të cilët ekonomikisht qëndrojnë mirë. Presioni i varfërisë gjithashtu e shkatërron jetën familjare: në ato familje nuk ka ngrohtësi prindërore, nënat janë depresive(kryesisht të vetmuara dhe të papunësuara) dhe në të shumtën i rroken dënimeve të ashpëra, bërtitjes, rrahjes dhe kërcnimit fizik.(62)

Por rolin të cilin e ka shkathtësia emocionale, në suaza të familjes dhe jashtë saj, gjithashtu e ndarë nga kushtet ekonomike – mund të jetë vendimtare për përcaktimin e shkallës në të cilën çdo fëmijë, apo tinejxher, i regresuar me vështërsira dhe i cili nuk gjenë mundësi thelbësore për t'i tejkaluar. Hulumtii afatgjatë i qindra fëmijëve të cilët janë rritur në jetimore, në familjet problematike, apo me njërin prind të sëmurë nga sëmundjet e rënda mendore, dëshmonë se fëmijët të cilët i kanë rezistuar edhe vështërsive më të rënda dinë t'i përcjellin shkathtësitë kryesore emocionale.(63) Në këtë kategori bie edhe shkathtësia e gjinshmërisë emocionale arsye përse dikush njerëzve tjerë i duket simpatikë, më i vetëbesueshëm, më optimist dhe i qëndrueshëm para disfatave apo

mossuksesit, të aftë që shpejt të rehabilitohen nga shqetësimet dhe ta shfaqin natyren e tyre bujare.

Por shumica e fëmijëve ballafaqohen me vështërsira kur nuk i njohin përparësitë e lartëpërmenduar. Natyrisht, shumë shkathtësi janë të lindura, përparësitë gjenetike – por edhe vetitë e tmperamentit mund t'i ndryshojnë gjërat në të mirë, siç e kemi parë në kapitullin e XIV. Disa prej intervenimeve të mundshme janë, natyrisht, politike dhe ekonomike, të cilat mund të ndikojnë në varfëri dhe në disa kushte të tjera shoqërore të cilat janë shkaktare kryesore të këtyre problemeve. Por edhe krahas këtyre potezeve(të cilat duket se regresojnë në grdimin shoqëror), ekziston edhe shumë çka e cila mund t'u ofrohet fëmijëve për t'i tejkaluar vështërsitë të cilat i regresojnë.

Marrim si shembull çrregullimet dhe vuajtjet emocionale nëpër të cilat kalon çdo i dyti amerikan gjatë jetës. Studimi i cili mund të jetë shembull, e në të janë përfshirë 8090 amerikan, ka dëshmuar se si 48% e tyre në jetë vuajnë më së paku prej një problemi psikiatrik,(64) 14% e të sëmurëve të rëndë në të njëjtën kohë kanë pasur tre, e ma tepër, çrregullime psikiatrike. Kjo grupë është më e rrezikuara sepse në të paraqiten 60% e të gjitha çrregullimeve psikiatrike, si dhe 90 e të sëmurëve shumë të rëndë dhe të paaftë. Edhe pse tash iu nevoitet kujdesi intensiv, ideja më e arsyeshme do të ishte që në vend të parë dhe çdo herë kur është e mundu të parandalohen këto probleme. Duhet ditur se nuk ka mundësi që çdo problem mendor të parandalohet, por shumica prej tyre, gjithsesi se po. Ronald Kesler(Ronald Kessler), sociolog nga **University of Michigan,** i cili ka bërë këtë studim, më ka thënë: "Duhet me heret të intervenojnë në jetën e të sëmurëve. Marr si shembull vajzën e re e cila qysh nga klasa e gjashtë ka vuajtur prej homofobisë dhe ka filluar të pijë alkool në fillim të shkollës së mesme për t'i zgjidhur problemet shoqërore. Në të njëzetat e vona, kur është inkuadruar në studimin tonë, edhe më tek ka qenë e frikësuar, e pasi që jetën e ka pas në atë masë kaotike, është bërë depresive, narkomane dhe alkooliste. Shtrohet pyetja esenciale – çfarë kemi mundur të bëjmë më heret për ta parandaluar që jeta e saj mos të gremiset në spiralë të pafund?"

Natyrisht, njëjtë është edhe me zvogëlimin e dhunës apo shumë rreziqeve me të cilat të rinjët sot ballafaqohen. Programi arsimorë i cili ishte dashur t'i parandaloj disa probleme, siç është dhuna dhe drogimi, dhe të cilat në dekadën e fundit janë bërë shumë të numërta, duke krijuar mini-industri në suazat të arsimimit "të tregut". Por edhe shumë prej tyre – duke inkuadruar të suksesshmit e rrem gjithandej të shpërndar – janë treguar si jo efikas. E një pakicë, në turp të arsimtarëve, duket se vetëm e kanë rritur problemin të cilin kanë dëshiruar ta zgjidhin, në veçanti drogimin dhe seksin tek tinejxherët.

Informimi nuk është i mjaftueshëm

Shembulli udhëzues mbi keqëtrajtimin seksual të fëmijëve: deri në vitin 1993, rreth 200 000 raste të vërtetuar janë paraqitur çdo vit në Amerikë, ndërsa ky numër për çdo vit rritet për 10%. Edhe pse përqindjet në të shumtën ndryshojnë, shumica e shkencëtarëve pajtohen se rreth 20 deri në 30 përqind e vajzave, dhe përgjysmë më pak të djemëve, kanë përjetuar njërën nga format e keqtrajtimit seksual deri në moshën shtatëmbëdhjetëvjeçare (krahas faktorëve tjerë, përqindja ngritet apo ulet varsisht prej definimit të keqtrajtimit seksual).(65). Nuk bëhet fjalë vetëm për një rast të abuzimit seksual, por shumica e vogëlushëve ndihen të pambrojtur, të paaftë për t'u vetëmbrojtur kështu që izolohen dhe nuk flasin për atë që iu ka ndodhur. Por sipas hulumtimit nacional në të cilin janë përfshirë dymijë nxënës, është vërtetuar se më mirë është të ekzistojë programi themelor

sesa të mos ketë fare – madje është edhe më keq po qe se nuk ka – i ndihmonë fëmijëve që të bëjnë diçka dhe ta parandalojnë sulmin, qoftë nga dhunuesi nga shkolla apo maniaku potencial i fëmijëve.(66) Edhe më keq është se fëmijët të cilët kanë kaluar programet themelore, e krahas kësaj edhe më tej kanë qenë viktima të dhunës seksuale, për 50% më pak i kanë lajmëruar rastet e slumit, në krahasim me fëmijët të cilët nuk kanë qenë të kyçur në njërën prej programeve.

Fëmijët të cilët janë kyçur në programet gjithëpërfshirëse – duke ndërlidhur këtu edhe shkathtësitë emocionale dhe sociale – janë në gjendje që ma suksesshëm të mbrohen nga kërcnimet me dhunë: ata, me siguri, do të kërkojnë që të lihen të qetë, do të bërtasin dhe do të luftojnë, do të kërcnohen se si të gjitha do t'i paraqesin, dhe me të vërtetë gjithmonë kanë treguar kur iu ka ndodhur diçka e keqe. Kjo dobi e potencuar – informimi mbi dhunën – paraqet masën e rëndësishme preventive; shumë dhunues meltretojnë me qindra fëmijë. Studimi me të cilin janë përfshirë dhunuesit e moshës dyzetvjeçare, është vërtetuar, se ata, mesatarisht, kanë pasë një viktimë në muaj, qysh nga mosha tinejxhere. Në bazë të dëshmive të shoferit të autobusit dhe profesorit të kibernetikës në shkollën e mesme, është zbuluar se si këta te dy në bashkëpunim për çdo vit kanë keqtrajtuar afër reqind fëmijë – por prapë, asnjë fëmijë nuk e ka paraqitur rastin e abuzimit seksual; abuzimi është zbuluar kur një djalosh, i sulmuar nga ana e arsimtarit, ka filluar seksualisht ta sulmojë motrën e vet.(67)

Fëmijët të cilët kanë kaluar programe më të zgjeruara, në krahasim me ata të cilët kanë marrë vetëm informata, tre herë më tepër i kanë paraqitur rastet e sulmit. Çka ka ndihmuar për këtë masë? Me këtë program nuk është përfshirë vetëm një temë, por aplikohen nivele të ndryshme të stërvitjeve disa herë gjatë shkollimit, si pjesë e programit shkollor që ka të bëjë me edukimin seksual dhe shëndetësor. Në program janë të angazhuar edhe prindërit të cilët, me njohurinë të cilën fëmija e ka fituar në shkollë, gjithashtu i informojnë fëmijët(fëmijët, prindërit e të cilëve iu kanë përmbajtur programit, më së miri iu janë kundërvu kërcnimeve të abuzimit seksual).

Krahas kësaj, shkathtësitë sociale dhe emocionale janë të rëndësisë së paçmuar. Fëmijës nuk i mjaton vetëm të bëjë dallimin në mes të prekjes "dashamire" dhe "dashakeqe"; ai duhet të bëhet i vet-vetëdijshëm për t'i njohur dhe ndier situatat të cilat për te janë të rrezikshme – shumë më heret para se të vijë tek prekja. Me këtë nuk nënkuptohet vetëm vetëvetëdija, por edhe sasia e mjaftueshme e vetëbesimit për të reaguar ndaj gjendjes personale të shqetësimit, madje edhe para personit të rritur i cili mundohet ta bindë se si "gjithçka është në rregull". E mandej, fëmijës i duhen një varg shkathtësishë për ta parandaluar atë që duhet të ndodhë – prej ikjes deri tek kërcnimi se të gjitha do t'i lajmërojë, nga arsyet e cekura, programet më të suksesshme i mësojnë fëmijët që të luftojnë për atë të cilën e dëshirojnë, t'i dokumentojnë të drejtat e tyre para se të bëhen pasiv, t'i njohin mundësitë personale dhe të mbrohen.

Programet më efikase i plotësojnë informatat themelore mbi abuzimin seksual me shkathtësitë sociale dhe emocionale. Gjatë këtyre programeve fëmijët mësojnë të gjejnë mënyra për zgjidhjen pozitive të konflikteve interpersonale, të bëhen të vetëbesueshëm, duke mos e fajsuar veten për diçka që ndodhë dhe ta ndiejnë përkrahjen e prindërve dhe arsimtarëve të cilëve mund t'iu drejtohen. Po qe se iu ndodhë diçka e keqe, ata këtë, me siguri, do ta rrëfejnë.

Elementet përbërse aktive

Zbulimet e këtilla kanë çuar deri tek përcaktimi i përsëritur i elementeve prej të cilave përbëhet programi optimal i preventivës dhe të cilat janë të bazuara në vlerësimet e domosdoshme të cilat janë treguar efikase. Në programin pesëvjeçar të cilin e ka sponzoruar Fondacioni V.T. Grant(W.T. Grant Foundation), konsiliumi i studiusëve ka studiuar këtë problem dhe i ka veçuar elementet efikase të cilat janë dëshmuar me vlerë esenciale gjatë programeve të suksesshme.(68) Lista e shkathtësive kryesore për të cilat konsiliumi është pajtuar se duhet të jenë të kyçura, pavarsisht nga vështërsitë e caktuara të posaçme, është interpretuar si varg i elementeve të inteligjencës emocionale(shih SHTOJCËN IV për shkak të listës më të plotë).(69) Shkathtësitë emocionale inkuadrojnë vetëvetëdijën, njohjen, studimin dhe zotërimin e ndjenjave, mbikëqyrjen e epsheve dhe prolongimin e shpërblimitë si dhe mposhtjen e stresit dhe ankthimit. Shkathtësia kryesore mbi mbikëqyrjen e epsheve nënkupton njohjen e diferencës në mes të ndjenjave dhe reagimeve, si dhe mësmet për t'u marrë vendimet më të drejta emocionale, por edhe njohja e veprimeve eventuale dhe pasojave të tyre para se të reagohet. Shumë shkathtësi janë interpersonale: kuptueshmëria e shenjave shoqërore dhe emocionale, dëgjimi, aftësia për t'iu kundërvënë ndikimeve negative, respektimi i mendimeve e të tjerëve, si dhe mirësjellja në situata të caktuara.

Këto janë shkathtësitë jetike shoqërore dhe emocionale dhe paraqesin, të paktën pjesërisht, mjetin shërues ndihmës për shumicën e problemeve të cilat vetëm në këtë kapitull janë komentuar. Zgjedhjen e problemeve të veçanta, për të cilat këto shkathtësi paraqesin zgjidhje, kryesisht janë arbitrare – programet e ngjajshme, krahas rolit të shkathtësive shoqërore dhe emocionale, mund të jenë të paramenduara edhe në rastet e barrësimit të padëshiruar të tinejxhereve apo vetëvrasjeve të adoleshentëve.

Shkaktarët e këtyre problemeve janë të ndërlikuara dhe nënkuptojnë gërshetimin e ndikimeve të ndryshme – biologjikisht të papërcaktuara, dinamikën familjare, varfëria dhe kultura e rrugës. Për asnjë lloj intervenimi, duke ndërlidhur këtu edhe ato që merren me emocionet, nuk mund të thuhet se e kanë kryer punën deri në fund. Por në raport me shkallën në të cilën anomalitë emocionale e çojnë fëmijën në rrezikë – e kemi parë se ndikojnë në masë të madhe – vëmendjen duhet ta orientojmë në mjetet shëruese emocionale, duke mos i mohuar edhe përgjigjet tjera, por së bashku me to. Pyetja tjetër është si do të duket edukimi emocional?

XVI
PËRSOSJA E EMOCIONEVE

Shpresa më e madhe e një populli është në arsimimin e drejtë të rinisë së vet.

Erazmo nga Roterdami

Kjo nuk është thirrje e zakonshme e shkollës sepse pesëmbëdhjetë filloristë nxënës të klasës së pestë rrinë ulur në pozën indiane, të renditur në rreth. Derisa arsimtari i thërret nxënësit nuk përgjigjen me përgjigje standarde "Këtu", por e thonë notën e cila e shprehë disponimin e tyre; njëshi është disponim i keq, dhjetëshi – energji e jashtëzakonshme.

Sot disponimi është në nivel të lartë:

"Xhesika".

"Dhjetëshe: Jam i gjallëruar, është e premte."

"Patrik".

"Nëntëshe: jam i shqetësuar, ngapak nervoz."

"Nikoll."

"Dhjetëshe: jam e qetë dhe e lumtur…"

Kjo është orë mësimi nga shkenca mbi vetënjohjen në **Nueva Learnig Center** e cila gjendet në shtëpinë e vjetër por të renovuar e adaptuar për mësim të familjes Kroker(Crocker), dinastisë e cila ka themeluar njërën prej bankave më të mëdha në San Francisko. Tash në objektin, i cili përkujton në versionin minjaturë Opera në Saan Francisko, është vendosur shkolla private e cila mund të shërbej si model për mësimin e inteligjencës emocionale.

Subjekt i Shkencës mbi vetënjohjen janë ndjenjat – e juaja personale dhe ato të cilat krijohen në marrëdhëniet reciproke. Sipas natyrës së vet, tema kërkon që arsimtarët dhe nxënësit të përqendrohen në indin emocional të jetës së fëmijëve – lëndë e cila, padallim, anashkalohet në çdo të dytën klasë në Amerikë. Temë e ditës është tensionimet dhe traumat në jetën e fëmijës. Arsimtari flet për problemet thelbësore – lëndimet shkaku i braktisjeve, varësive, mosmarrëveshjeve të cilat mund të shndërrohen në rrahje. Siç thotë Kerin MekKoun(Karen McCown), themelues i programit shkenca mbi Vetënjohjen dhe drejtor i qendrës: "Mësimi ka të bëjë me ndjenjat e fëmijëve. Të jesh emocionalisht i arsimuar ka vlerë të njëjtë sikurse ora e matematikës apo e leximit."(1)

Shkenca mbi Vetënjohjen është pionere, paralajmëruese e herëshme e idesë e cila zgjerohet nëpër shkolla prej njërit në tjetrin breg.* Orët e mësimit kanë emra të ndryshëm prej "zhvillimit social", "shkathtësia e jetës", deri tek "mësimet emocionale dhe sociale". Disa e kanë parasyshë idenë e Hauard Gardnerit (Howard Gardner) mbi inteligjencën e shumëfisht, dhe përdorin termin "inteligjenca personale". Ideja kryesore është përsosja e përvojës sociale dhe emocionale tek fëmijët si pjesë e arsimit të përditshëm – ky nuk është lloj mësimi i cili do t'i ndohmojë vetëm fëmijëve të devijuar apo "problematik" por varg i njohjeve dhe shkathtësive të domosdoshme për çdo fëmijë.

Paraardhëse e kurseve mbi arsiimimin emocional është lëvizja për edukim efektiv e cila është e krijuar viteve të 60-ta. Në atë kohë ka dominuar mendimi se si leksionet psikologjike dhe motivuese mund të mësohen më hollësisht nëse mësimet teorike dhe përvoja direkte përjetohen. Lëvizja për arsimimin emocional e ndryshon termin në **edukim afektiv –** në vend të njenjave të cilat duhet të edukohen, edukohet vetëm një ndjenjë e veçant.

Në kohën e afërt, shumë kurse të ngjajshme, si dhe impulset për zgjerimin e tyre, janë rezultat i shumë programeve preventive shkollore dhe secili prej tyre e trajton problemin e caktuar: pirjen e duhanit tek tinejxheret, drogimin, shtatzënin, braktisjen e shkollës, e së fundit edhe dhunën. Siç e kemi parë në kapitullin e më parshëm, me hulumtimin e programit të preventivës, në kuadër të Fondacionit V.T. Grant, është vërtetuar se kurset janë shumë më efektiv nëse në to mësohet thelbi i shkathtësive sociale dhe emocionale, siç është mbikëqyrja e epsheve, mposhtja e zemërimit dhe gjetja e zgjidhjeve kreative për problemet shoqërore. Nga ky lloj mësimi janë krijuar gjeneratat e reja të programeve

Siç e kemi parë në kapitullin e XV, programet e sajuara për trajtimin e veçant të mangësive në shkathtësit emocionale dhe sociale, dhe të cilat inkuadrojnë problemet e depresionit dhe agresivitetit, mund të jenë shumë efikase si paralajmëruese për fëmijët. Por në esencë, programet mirë të paramenduara i udhëheqin psikologët hulumtues në formë të eksperimenteve. Në veprimin vazhdues duhet që leksionet e këtyre programeve të përpunuara suksesshëm të përgjithësohen dhe të aplikohen si masë preventive në suaza të sistemit të përgjithshëm arsimor të cilën do ta ligjironin arsimtarët e rëndomët.

Ky afrim shumë i sofistikuar dhe efikas kah preventiva ndërlidhë informatat mbi problemet siç janë AIDS, drogat, dhe atë në momentin kur të rinjët ballafaqohen me to. Por lënda kryesore e programit të preventivës duhet të jetë shkathtësia esenciale me ndihmën e të cilës zgjidhen shumë prej këtyre dilemave: inteligjenca emocionale.

Falë aplikimit fillestar të edukimit emocional në shkolla, emocionet dhe jeta shoqërore do të bëhen tema të veçanta, në vend të mëpërshmës ku aspektet e rëndësishme të së përditshmës së fëmijëve janë trajtuar si gabime të parëndësishme, e kur ato kanë çuar deri tek konflikti, fëmijët janë dërguar në turne të kohë pas kohëshme disciplinore tek këshilltari i shkollës apo tek zyra e drejtorit.

Në shikim të parë, këto orë mund të duken impersonale, pak a shumë si zgjidhje e problemit dramatik. Por ngjajshëm me edukimin e mirë familjarë, leksionet të cilat ligjrohen janë të shkurta por të rëndësishme dhe duhet gjithnjë të përsëriten gjatë një periode më të gjatë. Në këtë mënyrë do të rrënjoset mësimi emocional; pasi që përvojat rishtazi përsëriten, në mendje krijohen modelet e forta, shprehi të cilat duhet aplikuar në momentet e frustrimit, tensionimit, dhimbjes. Edhe pse thelbi e edukimit emocional mund të duket përdhese, në rezultatin përfundimtar njerëzit e edukuar në këtë mënyrë për të ardhmen tonë janë më se të vlerëshme se kur më parë.

*Për më shumë të dhëna mbi kurset e edukimit emocional, shiko: **The Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learnig(CASEL), Yale Child Study Center, P.O. Box 207900, 230 South Frontage road, New Havent, CT 06520-7900.**

LEKSIONI NGA BASHKËPUNIMI

Krahasojmë orën nga Shkenca mbi Vetënjohjen me përvoja veç të njohura nga shkolla.

Grupa e xnënësve të klasës së pestë është gati për lojën “Radhitja e përbashkët” kohë kur nxënësit duhet t’i radhitin kubet. Kurthi: puna e tyre e përbashkët kryhet në heshtje, e gjestikulimi nuk iu lejohet.

Mësuesja Jo-En Varga(Jo-An Varga) e ndanë klasën në tri grupe dhe çdonjëra ka tavolinë të veçant. Tre vëzhgues, për të cilët rregullat e lojës janë të njohura, marrin nga copë letër për t’i shënuar vlerësimet personale: kush është udhëheqës i grupës në organizatë, kush tallet, kush pengon orën.

Nxënësit i shpërndajnë pjesët e radhitësit nëpër tavolinë dhe ia fillojnë punës. Veç pas disa minutash bëhet e qartë se një grupë çuditërisht është e organizuar si ekip; ata e përfundojnë punën për disa minuta. Në grupin tjetër ku janë katër veta, çdonjëri punon për vete, me përpjekje konstante, por asgjë nuk mbërrinë. Mandej ngadal fillojnë së bashku ta palojnë katrorin dhe vazhdojnë të punojnë bashkarisht derisa nuk e përfundojnë radhitësin.

Por grupa e tretë akoma orvatet me radhitësin i cili posa nuk është kryer, dhe përkundër kësaj më tepër i ngjanë trapezit sesa katrorit. Shin, Ferhi dhe Rahman duhet ta krijojnë bashkëpunimin vullnetar të cilën dy grupet paraprake veç e kishin krijuar. Është e qartë se ata janë të frustruar, të zemëruar shikojnë në pjesët e radhitësit mbi tavolinë, duke bërë kombinime të mundshme dhe vetëm pjesërisht duke i palosur katrorët, të dëshpëruar që nuk po iu palosen.

Tensionimi paksa ulet kur Rahman merr dy figura dhe ua afron atyre tek sytë si maska: shokët e tij qeshin nën hundë. Ky do të jetë moment i rëndësishëm për atë leksion të asaj dite.

Mësuesja Jë En Varga, ofron pak kurajim: “Kush prej juve e krynë mund t’i ndihmoj atyre të cilit ende punojnë.

Dagan sorollatet deri tek grupa e cila akoma lufton, dy figura akoma janë jashtë katrorit, dhe sugjeron, “Ju duhet t’i rrotulloni këto dy figura .” Papritmas Rahman, i mrolur dhe i koncentruar, e pranon potez të ri, dhe shpejt e qet figurën e parë e mandej edhe te dytën. Brohoritja spontane është potezi i fundit që bëjnë grupa e tretë kur e përfundojnë radhitjen.

ESENCA E GRINDJES

Derisa ora vazhdon për të diskutuar rreth leksionit mbi “punën ekipore”, vjen deri tek mospajtimi i ashpër. Rahman, i gjatë, me flokë të zeza e të qethura, dhe Taker, vëzhgues i grupës, janë të preokupuar me diskutimin rreth rregullave të cilat thonë se nuk lejohet gjestikulimi. Taker, bjond, me flokë të krehura, ka të veshur këmishën në të cilën shkruan “Bëhu përgjegjës” që në njëfarë mënyre tregon në obligimin e tij.

“Ti gjithashtu mund të propozosh se si të radhitet pjesa e caktuar – kjo nuk është gjestikulim”, i thotë Taker Rahmanit , me një tonë grindës.

“Por kjo edhe është gjestikulim”, me ngulm insiston Rahman.

Varga kishte vërejtur tonin e ngritur dhe qëndrimin grindës, kur iu ishte afruar tavolinës së tyre. Kjo është mosmarrëveshje serioze, shkëmbim i emocioneve të flakruara; në çastet siç është ky, leksionet e mësuara janë të dobishme, e të rejat mësohen me dobi edhe më të madhe. Dhe siç e di çdo mësues i mirë, nxënësit i mbajnë në mend leksionet të cilat mësohen në këtë mënyrë.

"Kjo nuk është kritikë – ti shumë mirë ke bashkëpunue – por Taker, provo të thuash çfarë ke menduar, por jo me tonë të tillë kritik", i këshillon mësuesja Varga.

Tash Taker i drejtohet Rahmanit me një tonë më të qetë: "Mund ta vëshë figurën në radhitës aty ku mendon se i takon, dikujt t'i japësh atë që i nevoitet, por pa gjestikulim. Vetëm ofro."

Rahmani përgjigjet me tonë të hidhëruar: "Ti guxon këtë ta bësh", dhe e krunë kokën për ta ilustruar lëvizjen e paqëllimt "e ai mandej do të thotë 'Pa gjestikulim'!" Përpos kësaj mosmarrëveshjeje rreth asaj se çka është gjestikulimi, Rahman edhe për diçka tjetër është i zemëruar. Sytë e tij pandërprerë janë të zgurdulluara në letrën me vlerësime të cilat Taker i ka plotësuar, dhe e cila – edhe pse për këtë ende nuk është thënë asgjë – në esencë ka provokuar tensionim midis Takerit dhe Rahmanit. Taker kishte shkruar emrin e Rahmanit në rubrikën "Kush e pengon orën?"

Duke e vërejtur se Rahmani po shikon në formulimin ofendues. Varga merr guximin ti thotë Takerit: "Ai mendon se në rastin e tij ke përdorur fjaën negative – **pengon** – Çfarë mendon me këtë?"

"Nuk kam menduar se ajo fjalë është pengim i qëllimshëm", tash Taker pajtueshëm përgjigjet.

Rahman me këtë nuk dëshiron të pajtohet, por toni i tij tash është më i qetë: "Nëse më pyet mua ngapak e ke tepëruar."

Varga e potencon mënyrën pozitive të menduarit për gjërat. "Takeri është munduar të thotë se pengimi mund të jetë edhe gazmor gjatë lojës e cila nuk ju ka shkuar për dore."

"Por", proteston Rahmani, tash më tepër formalisht, "**pengim** është kur të gjithë jemi të koncentruar në diçka, e unë bëjë diçka ngjajshëm me këtë – ai bënë një grimas të marrë, komike me fytyrë, duke i zgurdulluar sytë dhe duke i fryer faqet – "ky është pengim".

Varga përpiqet që me qasje emocionale t'i drejtohet Takerit: "Në përpjekjen për t'i ndihmuar, ti nuk ke menduar se ai qëllimisht po e pengon orën. Por ke dërguar mesazh tjetër për mënyrën në çfarë ke folur për të. Rahmani ka dëshirë që ti ta dëgjosh dhe ta pranosh se si ndihet. Rahmani ka thënë se fjala negative "pengim" është cekur padrejtësisht. Ai nuk dëshiron të jetë kështu i kushtëzuar."

Mandej i drejtohet Rahmanit: "Më pëlqen mënyra vetëbesueshme me të cilën ke biseduar me Takerin. Nuk ke sulmuar. Por nuk është e këndshme të jesh i karakterizuar si dikushi që **pengon**. Kur i ke vërë figurat e radhitësit në sy, është dukur se je i pafuqishëm dhe se dëshiron ta lehtësosh situatën. Por Taker e ka karakterizuar si pengim sepse nuk e ka kuptuar qëllimin tëndë. A nuk është kështu?"

Në shenjë pajtimi, te dy djemtë lëvizin kokën, derisa të tjerët i largonin figurat nga tavolina. Kjo melodramë në klasë e arrinë finalen. "A po ndiheni më mirë?", pyet Varga. "Apo ende jeni të shqetësuar?"

"Mirë po ndihem", përgjigjet Rahman butësisht, tash kur e kam dëgjuar dhe kur e kam kuptuar. Taker gjithashtu ka lëvizur kokën në shenjë pohimi, me buzëqeshje. Kur e kanë parë se të gjithë të tjerët kanë shkuar në orën tjetër, këta te dy së bashku janë kthyer dhe kanë vrapuar jasht.

EKZAMINIMI: I GRINDJES E CILA ENDE NUK KA NDODHUR

Derisa grupa e re i ka zënë vendet e veta, Varga ka analizuar atë që pikërisht kishte ndodhur. Diskutimi i nxehtë dhe qetësimi i atij diskutimi paraqet shembullin e asaj që djemtë e kanë vërejtur në zgjidhjen e konfliktit. Ajo që zakonisht shndërrohet në konflikt fillon, siç thotë Varga, “pa komunikim, me supozime dhe konkludime të shpejtuara, duke dërguar mesazh të ‘fortë’njerëzit vështirë e kanë të dëgjojnë se çfarë u thuhet.”

Në orët e Shkencës mbi Vetënjohjen nxënësit mësojnë se nuk duhet në tërsi t’i iket konfliktit, por të zgjidhen mosmarrëveshjet dhe të qetësohet zemërimi para se konflikti të shndërrohet në grindje të dyanshme. Janë të qarta mesazhet e leksioneve të mëparshme sipas mënyrës në të cilën Rahman dhe Taker kanë zgjidhur mosmarrëveshjet. Për shembull, te dytë janë munduar ta shprehin mendimin e vet, por konflikti nuk ka eskaluar. Ky lloj vetëbesimit (për dallim nga agresiviteti dhe pasiviteti) mësohet në **Nueva Center** prej klasës së tretë e më tej. Insistohet në paraqitjen e sinqertë të ndjenjave por në mënyrën e cila nuk shndërrohet në agresivitet. Edhe pse në fillim djelmoshat e keqkuptuar nuk janë shikuar mes vete, por duke u rritur pajtueshmëria, ata kanë filluar të tregojnë shenja të “dëgjimit aktiv”, i kanë kundërshtuar njëri tjetrit por janë shikuar në sy dhe kanë dërguar sinjale të heshtura se e dëgjojnë tjetrin kur flet.

Me vërjen e këtyre mjeteve në aksion direkt dhe me mdihmën e këshillës së “vetëbesimit” dhe “dëgjimit aktiv”, këto fëmijëve iu janë bërë më tepër sesa frazat e rastësishme në kviz – janë bërë mënyra të reagimit të cilat djemtë mund t’i përdorin në çastet më të nevojshme.

Zotërimi në domenin e emocioneve është jashtëzakonisht i vështirë sepse leksionet duhet mësuar pikërisht atëherë kur njerëzit më së paku janë në gjendje ta pranojnë informatën e re dhe të mësohen për mënyrat tjera të reagimit – ato janë qastet e shqetësimit. Atëherë këshillat ndihmojnë. “Cilido person kur është i shqetësuar – qoftë i rritur apo nxënës i klasës së pestë – në njëfarë mënyre duhet t’i ndihmohet të bëhet vetëvështrues”, thekson Varga. “Zemra ju rrah, duart ju djersiten, jeni nervoz dhe përpiqeni që qartë ta dëgjoni se çfarë ju flet tjetri, duke u munduar që konfliktin ta kaloni pa bërtitje, akuzime, mbrojtje dhe tërheqje.

Ai i cili e ka njoftuar llahtarinë e djemëve të klasësë së pestë, do t’i bëhet e vlerëshme ajo që Taker dhe Rahman janë përpjekur ta shprehin mendimin e vet pa akuzë, shrje dhe piskam. Asnjëri nuk ka lejuar që ndjenjat të eskalojnë për të thënë ndonjë sharje, nuk janë kacafytur e as nuk e kanë ndërprerë njëri tjetrin, duke lëshuar klasën. Ajo që paraqet embrionin e grindjes veç të pjekur, është ndryshuar me shkathtësit e zotëruara të djelmoshave për nuansat e zgjidhjeve të konfliktit. Çka do të kishte ndodhur në rrethanat tjara. Çka është më së keqi, të rinjët për çdo ditë vlojnë nga zemërimi për gjëra krejtësisht të parëndësishme.

SHQETËSIMET E PËRDITSHME

Në rrethin veç të njohur ku fillon çdo orë e Shkencës mbi Vetënjohjen, notat nuk kanë qenë të larta siç kanë qenë sot. Po qe se janë të ulëta njëshe, dyshe apo treshe – do të thotë se disponimi është i keq – dikush ka mundësi të pyet: “Dëshiron të na tregosh përse ndihesh kështu?”. Dhe nëse nxënësit dëshirojnë (askush nuk i detyron të flasin për atë të

cilën nuk dëshirojnë ta tregojnë) mund zëshëm ta thonë çkado që i mundon dhe iu ipet shansa që në mënyra të ndryshme t'i zgjidhin ndjenjat diskutabile.

Problemet të cilat paraqiten varen nga mosha. Në klasa më të ulëta të shpeshta janë inatosjet, ndjenjat e përgjithshmërisë, frikat. Në klasën e gjashtë krijohen shqetësimet e reja – lëndimi se askush nuk i fton në takim; ndjenja e braktisjes; shokët e papjekur; problemet dhimbëse të të rinjëve("Të vjetrit gjithmonë mua më sulmojnë; "Shokët e mi pinë cigare dhe më thonë që edhe unë ta provoj").

Këto janë tema të rëndësishme në jetën e fëmijës të cilat besohen jasht shtëpisë – gjatë drekimit, në autobus deri në shkollë, në shtëpinë e shokut, këto janë probleme të cilat fëmijët më së shpeshti i mbajnë për vete, të cilat netëve të vetmuara i shtypin dhe nuk kanë se kujtë t'i rrëfehen. Në orën e Shkencës mbi Vetënjohjen ata bëhen temë e ditës.

Çdo bisedë paraqet mundësinë e arritjes së qëllimit të orëve të Shkencës mbi Vetënjohjen, kur të interpretohet marrëdhënia e fëmijës ndaj vetvetes njëjtë sikur ndaj vetvetes. Edhe pse kursi ka planin ligjërues, ai është fleksibil, kështu që nëse paraqitet situata sikur që ka qenë konflikti ndërmjet Takerit dhe Rahmanit për te mund të bisedohet. Tema për të cilën nxënësit bisedojnë paraqesin shembuj përshkrues në të cilat edhe nxënësit edhe arsimtarët mund t'i aplikojnë shkathtësit të cilat duhen të zotërohen, siç janë mënyrat e zgjidhjeve të konflikteve të cilat kanë ndihmuar për qetësimin e tensionimit ndërmjet dy djemëve.

ABC-JA E INTELIGJENCËS EMOCIONALE

Pasi që aplikohet ma tepër se njëzet vjet, programi Shkenca mbi Vetënjohjen është model studimi për inteligjencës emocionale. leksionet ngjanjëherë janë çuditrisht të sofistikuara; siç më ka thënë Kerin Stoun MekKaun, drejtoresh në **Nueva Center:** "Nëse flasim për zemërimin ne fëmijëve u ndihmojmë ta kuptojnë se si ai është reagim pasues dhe se duhet shqyrtuar se çka e ka shkaktuar atë – se a janë të lënduar , xheloz? Fëmijët tanë mësojnë se gjithmonë ekzistojnë mënyra të ndryshme të reaagimit emocional, e sa më shumë mënyra të reagimit njohin, aq më e pasur do t'ju bëhet jeta."

Lista e lëndëve të Shkencës mbi Vetënjohjen gati se në tërsi pajtohet me elementet kryesore të inteligjencës emocionale, por edhe me shkathtësit e preferuara si preventiva primare me morinë e kurthave të cilat i kërcnohen fëmijëve
(për listën më të detajizuar shikoje SHTOJCEN V).(2) Temat të cilat mësohen inkuadrojnë: vetëvetëdijen, njohjen me emërtimin e ndjenjave, vështrimin e vëmendshëm të lidhjeve ndërmjet ideve, ndjenjave dhe reagimeve; njohjes se a ndikojnë mendimet dhe ndjenjat në marrjen e vendimeve; shqyrtimin e pasojave të zgjidhjeve alternative; si dhe implementimin e këtyre njohurive në vendimmarrje nga ana e tyre – se a do të drogohen, pinë cigare apo të kenë marrëdhënie seksuale. Për vetëvetëdijen flitet si për pikëpamjen e njohjes së forcës dhe mangësive personale dhe për shqyrtimin e vetvetes në mënyrë pozitive por reale(dhe në këtë mënyrë i ikët kurthit të zakonshëm për mosrespektimin e vetvetes).

Theksimi tjetër bie mbi menagjimin e emocioneve: njohjen e shkaqeve të ndjenjave të caktuara(për shembull, lëndimin të cilin e sjellë zemërimi) dhe mënyrat se si mposhtet ankthimi, zemërimi apo pikëllimi. Shumë është me rëndësi që të merret përgjegjësia për vendimet e marra, si dhe reagimet të cilat përcillen përmes veprimit të caktuar.

Empatia është shkathtësi themelore shoqërore – për t'i kuptuar të tjerët dhe ndjenjat e tyre dhe respektimin e reagimeve të ndryshme të tyre. Të gjitha llojet e raporteve kanë rol të rëndësishëm dhe nënkuptojnë njohurinë mbi atë se si të bëhesh dëgjues i mirë dhe të parashtrosh pyetje të mira; ta dallosh atë që dikush e thotë apo e bënë prej qëndrimeve dhe reagimeve personale; të jesh i vetëbesueshëm para se të bëhesh agresiv apo pasiv; dhe ta zotërosh artin e bashkësisë, zgjidhjeve të konflikteve dhe bisedave kompromise.

Programi Shkenca mbi Vetënjohjen nuk vlerëson me nota; vetë jeta është provim përfundimtar. Por në fund të klasësë së tetë kur nxënësit e lëshojnë **Nueva Center**, çdo nxënës kalon përmes mënyrës sokratiane të ekzaminimit, apo testit me gojë nga Shkenca mbi Vetënjohjen. Një pyetje nga provimi përfundimtar ka qenë: "Përshkruani se si do ta kishit ndihmuar shokun të cilin e detyrojnë ta provoj drogën apo ta zgjidhë konfliktin me dikë i cili kënaqet ta maltretoj." Apo: "Cilat metoda do t'i kishit preferuar për mposhtjen e stresit, zemërimit apo frikës?"

Aristoteli i cili në mase aq të madhe ka qenë i preokupuar me mjeshtërinë emocionale, po të ishte sot gjallë do ta lejonte një ide të këtillë.

ARSIMIMI EMOCIONAL NË GETO

Me siguri skeptikët do të pyetën se kursi siç është Shkenca mbi Vetënjohjen a mund të aplikohet edhe në vende më pak të privilegjuara apo kjo është e mundur vetëm në shkolla private, siç është **Nueva Center** ku çdo nxënës në njëfarë mënyre është i talentuar. Shkurtazi, a mund të ligjërohet shkathtësitë emocionale aty ku janë më se të nevojshme, në shkollat publike të padëgjueshme të geto-së? Njërën prej përgjigjeve e kemi marrë gjatë vizitës në **Augusta Lewis Troup Middle School** nga Nju Hejvna e cila është largë prej **Nueva Center** gjeografikisht por edhe ekonomikisht.

Në këtë shkollë të mesme ka mbizotëruar interesimi i njëjtë për të mësuar, e shkollo është e njohur edhe me emrin **Troup Magnetic Academy of Science** dhe është njëra prej dy shkollave në atë region të cilat janë formuar për t'i joshë nxënësit prej klasës së pestë deri në të tetën nga i gjithë Nju Hejvna për ta plotësuar njohurinë e tij. Aty nxënësit mund të parashtrojnë pyetje nga lënda e fizikës dhe astronomisë, për lidhjet satelitore me astronautët nga Hjustoni, apo në ç'mënyrë programohen kompjuterët. Por përveç privilegjeve të cekura akademike, sikurse në shumë qytete, popullata e bardhë e Nju Hejvna është tërhjekur në periferi dhe në shkolla private, për këtë arsye **Troup Middle School** ka mbetur me 95% zezak dhe hispoamerikan.

Vetëm disa blloqe prej konviktit studentor **Jale** – edhe një botë tjetër e largët – **Troup** gjendet në kvartin e shkatërruar të punëtorëve, i cili gjatë të 50-tave ka pasur njëzetmijë të punësuar në fabrikën e afërt, prej **Olin Brass Mills** deri te **Winchester Arms**. Sot numri i punëtorëve ka ra në tre mijë, kështu që është keqësuar gjendja ekonomike e familjeve të cilat jetonin aty. Nju Hejven, si dhe shumë qytete të punëtorëve në Anglinë e Re, jnaë të dënuar me varfëri, drogë dhe dhunë.

Si përgjigje për intervenimin urgjent në këtë ankth urban, grupa e psikologëve dhe punëtorëve të arsimuar nga Jale gjatë të 80-tave kanë sajuar *Programin e shkathtësive shoqërore*- vargun e kurseve në të cilat janë përfshirë të njëjtat lëmi nga kurikulumi(planprogrami) i **Nueva Laearnig Center.** Por në **Troup Middle School** temat janë më immediate dhe më tronditëse. Nuk mund të ketë preezentim akademik nëse në orën e edukatës seksuale për nxënësit e klasës së tetë fëmijët i mësojnë sesi

vendimamarrja personale mund t'iu ndihmojë t'i ikin sëmundjeve siç është AIDS. Proporcionalisht, në Nju Hejvn më së shumti ka femra të infektuara nga AIDS në gjithë Amerikën; numër i madh i nënave të cilat fëmijët e tyre i çojnë në **Troup Middle School** janë të infektuara, gjithashtu ka edhe nxënës të infektuar. Përkundër programit të pasur, nxënësit e kësaj shkolle ballafaqohen me problemet në geto; shumë nxënës nëpër shtëpit e tyre e kanë gjendjen në atë masë kaotike, nëse jo edhe trishtuese, saqë nganjëherë thjeshtë nuk mund të vijnë në shkollë.

Si në të gjitha shkollat e Nju Hejvn-it, shenja më markante e cila e pret vizitorin është trapezoidi i verdhë i njohur si shenjë komunikacioni në të cilin shkruan "Zona pa drogë". Tek dera është Meri Ellen Kollins(Mary Ellen Collins), këshilltare e shkollës – arbitrare për të gjitha pyetjet dhe problemet të cilat i zgjidhë posa të paraqiten, detyrë e saj gjithashtu është t'i ndihmojë arsimtarëve rreth programeve për shkakthtësitë shoqërore. Nëse arsimtari nuk është i sigurtë sesi ta ligjërojë leksionin, në orë vjen Kollins për t'i ndihmuar.

"Në këtë shkollë ligjëroj më se njëzet vjet", në pritje më tregon Kollins. "Shikone këtë lagje – unë më nuk mund të ligjëroj mbi shkathtësit akademike për shkak të problemeve me të cilat ballafaqohen këta fëmijë në jetë. Marrim si shembull fëmijët e infektuar me AIDS apo ndonjërin prej anëtarëve të familjeve të tyre të infektuar – nuk jam e sigurtë se do të kisha folur gjatë orës për AIDS-in, e kur nxënësi vëren se arsimtari dëgjon problemet e tij emocionale, e jo vetëm ato shkollore, rruga për të biseduar hapet".

Në katin e tretë të shkollës së vjetër të ndërtuar me tjegulla, Xhojs Endrjuz(Joyce Andrews) i mëson nxënësit e klasësë së pestë me shkathtësitë shoqërore në orën e cila mbahet tre herë në javë. Endrjuz si dhe arsimtarët tjerë të cilët i ligjërojnë klasave të pesta, kanë ndjekur kursin special veror ku e kanë mësuar sesi ta ligjërojnë këtë lëndë, e kënaqësia dhe energjia e jetës kanë qenë arsyja kryesore për çka pikërisht asaj iu janë ndarë orët e shkathtësisë shoqërore.

Leksioni i sotit është identifikimi i ndjenjave; emërtimi dhe njohja e dallimeve të tyre, që është shkathtësi kryesore emmocionale. Detyrë e mbrëmshme ka qenë të sillen fotografitë e njerëzve nga gazetat, t'i emërtojnë ndjenjat të cilat shfaqen në fytyra dhe të shpjegohet sesi duhet t'i drejtohemi personit me ndjenjat e caktuara. Pasi që i ka tubuar detyrat, Endrjuz në tabelë shënon listën e ndjenjave – pikëllimi, shqetësimi, brengosja, gëzimi – dhe e fillon bisedën direkte me tetëmbëdhjetë nxënësit të cilët atë ditë ia kanë dalur të vijnë në shkollë. Të tubuar rreth katër tavolinave, djemtë e shqetësuar ngrisin duart lartë, duke u munduar që ajo t'i vërejë për t'u përgjigjur në pyetje.

Pasi që në listën nga tabela ka shtuar i **frustruar,** Endrjuz pyetë: "Sa prej jush është ndier i frustruar?" Të gjithë i ngrisin duart.

"Si ndihesh kur je i frustruar?". Përgjigjet vijnë njëra pas tjetrës: "I lodhur."; "Nuk mund të mendoj qartë." "I shqetësuar."

Kur listës ia ka shtuar i **nervozuar,** Xhojs tha: "Kjo më është e njohur – kur arsimtari bëhet nervoz?".

"Kur të gjithë flasin", shton vajza duke qeshur.

Pa çikë pauze, Endrjuz shpërndan materialin e fotokopjuar të punës. Në një kolonë janë fytyrat e djemëve dhe vajzave në të cilat shprehen gjashtë emocionet themelore – gëzimi, pikëllimi, zemërimi, frika, neveria – si dhe përshkrimi i lëvizjeve të muskujëve facial gjatë shprehjeve të ndjenjave. Për shembull:

FRIKA:

- goja është e hapur dhe e lëshuar teposhtë
- sytë janë krejtësisht të hapur dhe kapakët e ngritur
- vetullat janë të ngritura dhe të tkurrura
- balli është i mrrolur.(3)

Derias i shikojnë fotografitë, shprehja e frikës, zemërimit, çuditjes apo neverisë shihet në fytyrat e nxënësve, sikur i imitojnë fytyrat dhe përcjellin reaksionet e muskujëve të fytyrës karakteristike për çdo emocion. Ky leksion është marrë drejtëpërsëdrejti prej studimeve të Pol Ekman-it mbi shprehjet e fytyrës; si i tillë, ky leksion mësohet në të gjitha kolegjet në kuadër të kursit hyrës në psikologji e rrallë edhe në shkollën fillore. Ky leksion kyç mbi emërtimin e ndjenjave dhe pranimin e ndjenjës së caktuar të shprehjes së fytyrës, mund të bëhet tepër i qartë për t'u ligjëruar. Por prapë, mund të shërbej si kundërmasë për lëshimet e rëndomëta në edukimin emocional. Le të na kujtohet se si dhunuesit e shfrenuar nëpër shkolla sulmojnë sepse gabimisht i interpretojnë mesazhet neutrale dhe shprehjet e fytyrës si armiqësore, ndërsa vajzat me çrregullime në të ushqyer nuk janë në gjendje ta bëjnë dallimin e zemërimit dhe ankthimit shkaku i urisë.

ARSIMIMI I FSHEHUR EMOCIONAL

Krahas programeve të cilat veç janë të stërngarkuara me lëndë të shumta të reja dhe me orë, disa arsimtar, të cilët arsyeshëm ndihen të stërngarkuar, refuzojnë të ndajnë edhe një pjesë të kohës për kurse. Edhe pse mënyra në të cilën kjo mund të pranohet nuk do të thotë të krijohen orë të reja, veç se mësimet mbi ndenjat dhe marrëdhëniet reciproke t'iu bashkangjiten lndëve dhe temave të cilat janë duke u ligjëruar. Leksionet emocionale mund të aplikohen në lëndët e shkrimleximit, shkencat shoqërore, edukimit shëndetësor, si dhe kurse të tjera, veç të njohura. Edhe pse në shkollat e Nju Hejvnit në dia paralele "Shkathtësia e jetës" janë tema të veçanta, në paralelet tjera programi mbi përsosjen shoqërore është përfshirë në kurset e leximit apo edukimit shëndetësor. Disa leksione madje mësohen edhe si pjesë e orëve të matematikës – studimet e njohura të shkathtësive, siç janë: si të çlirohesh nga konfuzioni, në ç'mënyrë ta motivosh veten për të mësuar dhe t'i mposhtësh shqetësimet ashtu që të jesh në gjendje t'i përkushtohesh mësimit.

Disa programe për shkathtësit emocionale dhe shoqërore nuk kanë plane të përpunuara apo orë të veçanta për atë lëndë, por në vend të kësaj, leksinet janë të futura në vetë palcën e jetës shkollore. Modelin e prezentimit – në esencë kursi i "padukshëm" mbi shkathtësitë emocionale dhe shoqërore – e paraqet "Projektin për zhvillimin e fëmijëve"(**Child Development Program**), të cilin e kanë sajuar grupa e psikologëve nën udhëheqjen e psikologut Erik Shaps(Eric Schaps). Projekti është paramenduar në Oukland në Kalifornia, momentalisht po testohet në shumë shkolla anë e këndë vendit, posaçëerisht në lagjet në të cilat ekzistojnë problemet e njëjta dhe të cilat janë thelbi i rrënimit të Nju Hejvn-it.(4)

Projekti propozon materialet e përgatitura të cilat do të mund të implementoheshin kë kurset veç ekzistuese. Kështu, nxënësit e klasës së parë gjatë orës e lexojnë tregimin mbi **Frog and Toad Are Friends**, në të cilën bretkoca e përmalluar për të luajtur me shokun e vet përtac përpiqet ta mashtroj për ta zgjuar më herët. Tregimi paraqet themelin për biseda mbi shoqërimin në klasë dhee për ndjenjat e njeriut kur dikush mundohet ta mashtroj. Vargu i aventurave i përgjigjet temave siç janë

vetëvetëdija, shqetësimit për t'i plotësuar dëshirat dhe nevojës për shoqërim, si ndihen njerëzit kur dikush i mashtron, shkëmbimin e ndjenjave me shokë. Fëmijët duke u rritur, përmes shkollës fillore dhe të mesme, propzimet e shumta programore inkuadrojnë tregime gjithnjë më të ndërlikuara, duke ua mundësuar arsimtarëve të arrinë deri tek pika nismëtare për të filluar bisedën për temat siç janë empatia, konversimi i suksesshëm apo kujdesi.

Metoda tjetër në të cilën leksionet emocionale janë të thurura në palcën e jetës shkollore, i ndihmonë arsimtarët që edhe një herë sërisht të mendojnë për edukimin e nxënësve problematik. Në "Programin për zhvillimin e fëmijëve" supozohet se si çastet e tilla i paraqesin mundësitë e pjekura që fëmijët t'i mësojnë shkathtësitë të cilat iu mungojnë – mbikëqyrjen e epsheve, interpretimin e ndjenjave, zgjidhjen e konflikteve – dhe se ekzistojnë metoda më të suksesshme të edukimit sesa detyrimet apo dhuna. Arsimtari i cili vështron tre nxënësit e klasës së parë sesi shtyhen për të qenë të parët në rreshtin për drekë, mund të propozojë vargun e numrave të cilët nxënësit do t'ia qëllojnë dhe fituesin ta lë të hy i pari. Me leksionin imediat është dëshmuar se ekziston mënyra e paanshme, e drejtë e zgjidhjes së mosmarrëveshjeve të vogëla, ndersa këshilla më e plotë do të ishte se ekziston mundësia që edhe gjatë mosmarrëveshjeve të bëhen negociatat. E pasi që fëmijët e pranojnë këtë ide me plotë dëshirë për t'i zgjidhur mosmarrëveshjet("Unë jam i pari!", e cila shpesh dëgjohet në klasët e ulëta – shpesh edhe më vonë në jetë), ajo përcjell mesazhe shumë pozitive, sesa ajo gjithëprezente autoritative "Heshtë!"

ORARI EMOCIONAL

"Shoqet e mija Alis dhe Lin nuk dëshirojnë të luajnë me mua."

Këtë ankim prekës e ka thënë vajza e klasësë së tretë nga **John Muir Elementary School** në Siatli. Dërguesi anonim e ka futur letrën në "kutinë postare"në klasë – në të vërtetë, kjo është kuti e ngjyrosur e destinuar – në të cilën ajo dhe shokët e saj mund t'i fusin letrat në të cilat i shkruajnë vërejtjet dhe problemet e tyre për të cilat e gjithë klasa flet dhe përpiqen të gjejnë mënyra se si t'i zgjidhin. Gjatë bisedes nuk ceken emrat e atyre që marin pjesë; në vend të kësaj, arsimtari thekson se si të gjithë fëmijët kohë pas kohe ballafaqohen me problemet e ngjajshme dhe se si të gjithë duhet të mësojnë mënyrat për t'i tejkaluar. Derisa flasin se çfarë ndiejnë nëse të tjerët i kanë refuzuar, apo se çfarë mund të bëjnë që përsëri t'i pranojnë në shoqëri, atyre iu ofrohet rasti ta provojnë zgjidhjen e re të dilemës së lartëpërmendur – si masë përmirësuese për mendimin e njëanshëm sipas të cilit konflikti është e vetmja mënyrë për zgjidhjen e mosmarrëveshjeve.

"Kutia postare" mundëson që të shqyrtohen problemet dhe pyetjet e ndryshme të cilat edhe bëhen tema të orës, pasi që edhe plani tepër joelastik ndërrohen me realitetin e ndryshëm fëmijërorë. Varsisht nga mosha e fëmijëve dhe ndryshimeve nëpr të cilat kalojnë, ndryshojnë edhe temat. Për të qenë më efikase, leksionet emocionale duhet t'iu përshtaten moshës së fëmijës, dhe duhet përsëritur në perioda të ndryshme dhe atë në mënyra të ndryshme në të cilën i përgjigjet interesimit dhe njohurive të fëmijëve.

Shtrohet pyetja se në cilën moshë duhet filluar. Disa pohojnë se mund të jenë vitet e para të jetës. T.Beri Brazelton(T.Berry Brazelton), pediatër nga Harvardi, supozon se shumë prindër mund të kenë dobi po qe se foshnjet dhe vogëlushët e tyre i edukojnë sikur mentorët emocional, e cila punohet në kuadër të disa programeve të "vizitave shtëpiake".

Ekziston arsyja e vreshme për përpunimin esistematik të shkathtësive emocionale dhe sociale në programet parashkollore, siç është "Nisja me Kokë"; që e kemi parë në kapitullin e XII, gadishmëria e fëmijëve për të mësuar në masë të madhe do të varet nga fitimi i shkathtësive emocionale. vitet parashkollore kanë vlerë të paçmuar për vërjën e themeleve të shkathtësive themelore, por ekzistojnë edhe dëshmitë se si programi "Nisja me Kokë", po qe se është suksesshëm i sajuar(paralajmërim i rëndësishëm), mund të ketë përparësi emocionale dhe sociale bëmirëse dhe afatgjate në jetrat e maturantëve, por edhe më vonë në jetë – më pak probleme me narkomani, numër më i vogël i arrestimeve, bashkëshortësi më të suksesshme, njerëz më të afërt që vetvetes t'i sigurojnë ekzistencën.(5)

Intervenimi i këtillë bëhet më i suksesshëm kur është i harmonizuar me "orarin" emocional të rritjes.(6). Sikur që dëshmonë vaji i të posalindurëve, bebet kanë ndjenjë të fortë posa lindin. Por truri i të posalindurëve ende është larg nga formimi përfundimtar; siç e kemi parë në kapitullin e XV, veëm kur sistemi nervor deri në fund zhvillohet – procesi i cili zhvillohet sipas orës biologjike të krijuar gjatë tërë fëmijërisë deri në adoleshencën e hershme – do të zhvillohen emocionet e fëmijëve. Numri i ndjenjave të posalindurëve është i vogël në krahasim me pasurinë emocionale të pesëmbëdhjetëvjeçarit të cilit i mungon, përsëri, kompleksiteti i ndjenjave të tinejxherit. Aq më tepër, të rriturit dëshirojnë që fëmija të piqet sa më herët, duke harruar se çdoemocion e ka kohën e vet të programuar të formëzimit gjatë zhvillimit apo rritjes së fëmijes. Lavdërimi i një katërvjeçari nxitë qortimin e prindërve – por, vetëdija për ndjenjën e modestisë zakonisht nuk shfaqen para moshës pesëvjeçe.

Orari i pjekurisë emocionale është i lidhur me trajektoren e ngjajshme të rritjes, të menduarit specifik nga njëra anë, trurit dhe zhvillimit biologjik nga ana tjetër. Siç e kemi parë, shkathtësitë emocionale siç janë empatia dhe vetërregullimi emocional zhvillohen që nga vogëlia. Vitet parashkollore janë kryesore për pjekurinë e "emocioneve shoqërore" – ndjenja siç është modestia dhe josiguria, gjelozia dhe varësia, mburja dhe besimi – pasi që fillon fëmija ta krahasoj veten me të tjerët. Fëmija pesëvjeç me hyrjen në botën e gjërë shoqërore shkollore, hynë edhe në "krahasime shoqërore". Nuk është vetëm ndryshimi i jashtëm shkaktar i këtij krahasimi, por edhe pjekuria e fuqisë kognitive: aftësia që veten ta krahasoni me të tjerët në bazë të disa vetive – popullaritetit, joshja apo aftësia fizike. Ato janë vitet kur, për shembull motra më e vogël, duke krhasuar me motrën e madhe e cila i ka të gjitha pesa fillon të mendoj se si është "budallaqe".

Dr Dejvid Hamburg(dr. David Hamburg), psikiatër dhe kryetar i **Carnegie Corporation**, i ka vlerësuar disa prej programeve të para të edukimit emocional dhe konsideron sesi mosha kur shkohet në shkollën fillore dhe mandej në të mesmën janë dy momente më të rëndësishme në adaptimin e fëmijëve.(7) Hamburg thotë se nga mosha gjashtë deri në njëmbëdhjetë vjeç "shkolla paraqet sprovë të vështirë dhe period e formëzimit të përvojave të cilat do të kenë ndikim të madh gjatë adoleshencës, por edhe në vitet pasuese. Ndjenja e fëmijëve për vetvlerësim në të shumtën varet nga aftësia për të qenë i suksesshëm në shkollë. Tek fëmija i cili nuk është i suksesshëm në shkollë krijohet ndjenja e disfatës e cila mund t'i shkatërroj shansat e gjithë jetës." Hamburg vërenë se në bazë të aftësive për sukses në shkollë "që të pritet në suksesin përfundimtar, që në mënyrë direkte të jetë përgjegjës shoqëror, që të kontrollohen emocionet dhe se gjërat të shikohen në mënyrë optimiste" - me fjalë tjera, me inteligjencë emocionale.(8)

Puberteti – si periodë e ndryshimeve të jashtëzakonshme të biologjisë së fëmijës, të forcës për të logjikuar, menduar dhe funksioneve cerebrale – gjithashtu paraqet periodë me rëndësi esenciale për leksionet shoqërore dhe emocionale. sa i përketë periodës tinejxhere, Hamburg vërenë sesi "shumica e tinejxherëve janë prej moshës dhjetë deri në pesëmbëdhjetë vjeç kur njoftohen me seksualitetin, alkoolin, drogat, duhanin dhe me provokatorët e tjerë."(9)

Dashuriçkat në shkollën e mesme paraqet fundin e fëmijërisë dhe vetvetiu është nxitje e veçant emocionale. Krahas problemeve tjera, kur hynë në rrethin e ri shkollor gati të gjithë nxënësit e kanë të ndërtuar vetëbesimin dhe vetëvetëdijen , a prirja e tyre kah vështrimi i qenies personale është e papërcaktuar dhe e pasigurtë. Shtytja më e posaçme dhe më e rëndësishme është "respektimi shoqëror" – besimi i nxënësve se mund të krijojnë miqësi dhe t'i mbajnë ato. Hamburg thekson se ai çast në të shumtën ndihmon, si lloj i inicimit, që vajzat dhe djemtë të ndërtojnë kontakte të afërta shoqërore, t'i zgjidhin krizat në shoqërime, por edhe ta ndërrtojnë vetëbesimin.

Hamburg vërenë se në vetë vlugun e adoleshencës, kur nxënësit kalojnë në shkollën e mesme, ata të cilët i kanë ndjekur orët nga kursi i edukimit emocional fillojnë të dallohen: e shohin problemin në shoqërimin me moshatarët, kanë ambicie më të mëdha në krahasim me ato të shkollës, ndërsa provokimet siç janë pirja e duhanit apo përdorimi i drogave janë probleme më të vogëla se për moshatarët e tyre. Ata i kanë zotëruar shkathtësit emocionale të cilat, të cilat për një kohë më të shkurtër, i përgadisin për shqetësimet dhe presionet me të cilat ballafaqohen.

E RËNDËSISHME ËSHTË KOHA

Pasi që e kanë skicuar hartën e pjekurisë emocionale, psikologët me saktësi mund ta përcaktojnë se cilat leksione fëmijët duhet t'i mësojnë në periodat e caktuara të rritjes dhe zhvillimit të inteligjencës emocionale, dhe cilat mangësi të përherëshme do të ndikojnë në zotërimin e shkathtësive të vërteta në kohën e duhur, dhe cilat përvoja

Pasi që e kanë skicuar hartën e pjekurisë emocionale, psikologët me saktësi mund ta përcaktojnë se cilat leksione fëmijët duhet t'i mësojnë në periodat e caktuara të rritjes dhe zhvillimit të inteligjencës emocionale dhe cilat mangësi të përherëshme do të ndikojnë në zotërimin e shkathtësive të vërteta në kohën e duhur, dhe cilat përvoja mund ta kompenzojnë të lëshuarën.

Për shembull, sipas programit nga Nju Hejvn nxënësit e klasave të ulëta mësojnë leksione themelore mbi vetëvetëdijen, shoqërimin dhe për marrjen e vendimeve. Në klasën e parë, nxënësit ulen në rreth dhe e gjuajnë "kubin e ndjenjave" në të cilin nga çdo anë janë të shkruara fjalët siç janë i pikëlluar, shqetësuar, etj. Kur i vjen rradha ndonjërit, ai e përshkruan ndjenjën se si ndihet në atë moment – ushtrim i cili i shtynë nxënësit për t'i ndërlidhur ndjenjat dhe ta ndërtojnë ndjenjën e empatisë sepse e ndinë se edhe të tjerët ndihen njëjtë.

Në klasën e katërt dhe të pestë, kur shoqërimi ndërmjet moshatarëve është e paçmuar për jetën e tyre, ata mësojnë leksione të cilat i ndihmojnë të ndërtojnë miqësi shumë më të suksesshme: të jenë më empatik t'i kontrollojnë epshet personale dhe ta mposhtin zemërimin. Ora e "Shkathtësive jetësore", në të cilat lexohen emocionet themelore në bazë të shprehjeve të fytyrës, që janë përpjekur edhe nxënësit e klasës së pestë në **Troup Middle School,** është prej rëndësisë thelbësore për bashkëndiejsi,

dmth.empati. për kontrollimin e epsheve është vërë panoja me tre shenja shkëlqyese të komunikacionit dhe gjashtë veprime:

DRITA E KUQE	1.Ndalu, qetësohu dhe mendo para se të reagosh.
DRITA E VERDHË	2.Paraqite problemin tëndë dhe thuaje se si po ndihesh.
	3. Mbërri rezultate pozitive.
	4. Mendo për zgjidhje tjera.
	5. Për pasojat mendo më heret.
DRITA E GJELBËRTË	6. Fillo dhe përpiqu ta realizosh planin më të mirë.

Veprimi me "shenjat sinjalizuese" gjithmonë aplikohet nëse fëmija është i gatshëm të sulmojë kur zemërohet për shkak të ofendimit, apo fillon të qajë sepse e përqeshin, kështu ofron vargun e zgjidhjeve në çastet më të vështira në mënyrë shumë më efikase. Përveç zotërimit me ndjenjat, veprimi hapë rrugë për aksione më efikase. Dhe bëhet metodë e thjeshtë për mposhtjen e emocioneve impulsive të pafrenuara – të mendohet para se të reagohet – si dhe mënyra e ballafaqimit me rreziqet në adoleshencë në të ardhmen.

Në klasën e gjashtë, leksionet janë më të drejtëpërdrejta dhe kanë të bëjnë me provokimet siç është seksi, droga apo alkooli dhe të cilat bëhen pjesë e jetës së fëmijut. Deri në klasën e nëntë, kur tinejxherët ballafaqohen me situata më të ndërlikuara shoqërore, punohet në përsosjen e aftësive të vështrimit të gjërave në shumë mënyra. "Nëse djaloshi zemërohet kur e sheh vajzën e tij duke biseduar me djalin tjetër", thotë njëri prej arsimtarëve nga Nju Hejvni "ai do të mendojë se çfarë do të ngjante po të ishte në vendin e tyre, para se të hy np konflikt i pa vërejtur."

ARSIMIMI EMOCIONAL SI PREVENTIVË

Disa prej programeve më efikase të arsimimit emocional janë të sajuara si lloj përgjigjeje në problemet e caktuara, veçanërisht ndaj dhunës. Një prej kurseve për arsimimin emocional i inicuar për shkak të preventivës dhe i cili më së shpejti është zhvilluar, është "programi për zgjidhjen kreative të konflikteve" (**Rezolving Conflict Creatively Program**), i aplikuar në disa qindra shkolla të Nju Jorkut, si dhe në shkollat anekënd vendit. Kursi për zgjidhjen e konflikteve është i orientuar në mbizotërimin e grindjeve shkollore të cilat mund të shndërrohen edhe në ngjarje tragjike, siç është vrasja e Jan Murit dhe Tajron Sinklerit të cilët i ka vrarë shoku i tyre në **Jefferson High School.**

Linda Lantieri (Linda Lantieri) themeluese e "Programit për zgjidhjet kreative të konflikteve" dhe drejtoresh e qendrës Nacionale që merret me problemet sociale, mendoj se programi nuk ka detyrë vetëm parandalimin e konflikteve fizike. Ajo thotë: "Programi i tregon nxënësve, se përpos pasivitetit dhe agresivitetit, ekzistojnë edhe zgjidhje të tjera të cilat e mundësojnë zgjidhjen e konflikteve. Ne ua tregojmë kotësinë e dhunës dhe i ndërrojmë me shkathtësit konkrete. Fëmijët mësohen për të luftuar për të drejtat e veta pa e përdorër dhunën. Këto janë shkathtësi me rëndësi jetike, dhe jo vetëm ata të cilët anojnë kah dhuna."(10)

Gjatë një ushtrimi, nxënësit mësojnë, për një potez real, pavarsisht se sa i parëndësishëm, me ndihmën e të cilit kanë pasur mundësi ta zgjidhin konfliktin. Gjatë ushtrimit tjetër, nxënësit aktrojnë skenën në të cilën motra e madhe mundohet me i krye detyrat e shtëpisë dhe nervozohet se pse motra e vogël dëgjon rep muzikë me zë të latë. E

zemëruar. Motra e madhe e çkyç kasetofonin, përkundër kundërshtimit të motrës së vogël. Klasa vjen deri tek mënyra kreative e zgjidhjes së problemit dhe i kënaqë te dy motrat.

Një nga arsyet se përse zgjidhja kreative e konflikteve është e suksesshme paraqitet në zgjerimin e efikasitetit të tij edhe jasht klasës – në fushat sportive dhe në kafiteritë ku ekzistojnë mundësit më të mëdha që temperamenti të eksplodojë. Kështu që disa nxënës mësohen të bëhen “ndërmjetësues” – rol me të cilin mund të fillohet në klasa më të larta të shkollës fillore. Kur tensionimi e mbërrinë kulminimin, nxënësit mund ta kërkojnë “ndërmjetësuesin” për t’iu ndihmuar. “Ndërmjetësuesit” mësojnë sesi ta parandalojnë konfliktin në oborrin e shkollës, si dhe kërcnimet, përqeshjet, konfliktet ndër racore dhe incidentet tjera të mundshme në jetën shkollore.

“Ndërmjetësuesit janë të trajnuar ta thonë atë që mendojnë në mënyrë të panashme ndaj te dy palëve. Taktika e tyre përfshinë edhe bisedën me të involvuarit në koflikt, në atë mënyrë që çdo njërin e bindin të dëgjojnë atë të tjetrin se çfarë ka për të thënë, pa ndërhyrje dhe ofendime. Ata qetësojnë gjithsecilin që është i involvuar, i thonë për ta thënë atë që mendon, e mandej çdonjëri duhet ta përsërit atë të cilën e ka dëgjuar dhe kështu të bëhet e qartë se ata e kanë dëgjuar njëri-tjetrin. Mandej kërkohet zgjidhja për te dy palët; marrëveshjet janë kryesisht në formë të pajtimeve të nënshkruara.

Krahas rolit ndërmjetësues, nxënësit në program mësojnë që në mënyrë tjetër të mendojnë për mospajtimet. Siç ka thënë Ejnxhell Perez(Angel Perez), i cili në shkollën e mesme është inkuadruar në kursin për “ndërmjetësues”: “…programi e ka ndryshuar mënyrën time të të menduarit. Dikur kam menduar, hej, nëse dikush të sulmonë, nëse përpiqet të të bëj diçka, rrahja është e vetmja zgjidhje, bënë diçka për t’ia kthyer. Prej kur e kam kryer këtë kurs, mendoj shumë më pozitivisht. Nëse dikush ma bënë ndonjë të keqe, unë nuk e kthej me të keq – unë përpiqem ta zgjidh problemin”. Dhe mandej ai e ka gjetë veten e vet në përhapjen e kësaj ideje në komunitet.

Edhe pse programi është i përqendruar në preventivën e dhunës, Latinjeri mendon se ai ka detyrë shumë më voluminoze. Qëndrimi i programit është se shkathtësitë e domosdoshme për parandalimin e dhunës nuk guxojnë të veçohen nga aspekti i tërsishëm i shkathtësisë emocionale – për shembull, të dini se çfarë ndjeni apo si t’ja dilni me zemërimin apo pikëllimin, është me vlerë të njëjtë për parandalimin e dhunës si dhe për mposhtjen e zemërimit. Pjesa më e madhe e trajnimit merret me bazat emocionale, siç është njohja sa më e madhe e ndjenjave dhe emërtimi i tyre, e derisa flet për përqindjen e rezultateve dhe efikasitetin e programit të tij, Lajtner me mburje potencon se si “fëmijët janë bërë më të vëmendshëm”, se është zvogëluar numri i rrahjeve, sharjeve dhe ofendimeve.

Qëndrimi i njëjtë për arsimimin emocional është paraqitur edhe në shoqatën e psikologëve të cilët janë përjekur t’iu ndihmojnë të rinjëve në rrugëtimin e jetës e cila ka qenë e shenjuar me dhunë. Siç e kemi parë në kapitullin e XV, me dhjetra studime mbi kësi lloj djemësh janë munduar ta përcaktojnë rrugën nëpër të cilën më së shpeshti shkohet, duke filluar nga impulsiviteti dhe zemërimi në klasët më të ulëta, për çfarë arsye janë bërë të refuzuarit e shoqërisë deri në mbarim të shkollës së mesme, për t’u bashkuar në shkollën e mesme me shoqëri të ngjashme me ta dhe kanë filluar me aktivitetet krimogjene. Në të njëzetat e herëshme, numër i madh i këtyre djemëve ka pasur dosjet e tyre në polici dhe kanë anuar kah dhuna.

Kur kanë filluar të formojnë intervenime me të cilat do të kishin mundur t'ju ndihmojnë këtyre djemëve për t'i larguar nga rruga e dhunës dhe kriminalitetit, konkludimi përsëri ka shpijer kah programi i inteligjencës emocionale.(11) Programin e ngjajshëm e ka elaboruar edhe konziliumi i psikologëve, përfshirë këtu edhe Mark Grimberg-un(Mark Greenberg) nga **University of Washington,** me emërtimin PATHS (PATHS është nga e **Parents and Teachers Helping Students);** në përkthim "Prindërit dhe arsimtarët i ndihmojnë nxënësve. Edhe pse këto orë janë më se të domosdoshme për ata që janë më të rrezikuarit dhe të cilët janë në rrugën e dhunës dhe kriminalitetit, kursi është ligjëruar për të gjithë që kanë qenë prezent, për t'iu shmangur pikave të dobëta të grupeve problematike.

Prapë leksionet janë të dobishme për të gjithë fëmijët. Për shembull, aty është përfshirë trjanimi mbi kontrollimin e impulsivitetit në klasat më të ulëta, se nëse kjo aftësi iu mungon, fëmijët kanë probleme jashtëzakonisht të mëdha për t'u koncentruar në atë që ligjërohet kështu që humbin në mësime dhe notime. Veprimi pasues është njohja e ndenjave; në programin PATHS janë përfshirë pesëdhjetë leksione elementare mbi emocionet e ndryshme të cilat i mësojnë fëmijët më të vegjël, siç janë zemërimi apo gëzimi, për t'u përmendur më vonë ndjenjat siç janë gjelozia, krenaria apo fajsia. Leksionet për vetëvetëdijen emocionale inkuadrojnë mënyrën e njohjes se çfarë fëmijët, dhe ata rreth tyre, ndiejnë – dhe bëhet e paçmuar për ata që anojnë kah agresiviteti – se si ta bëjnë dallimin se kë e kanë mik të vërtetë dhe se a vjen miqësia nga ana e tyre.

Natyrisht, njëra prej leksioneve kryesore është menagjimi i zemërimit. Premisa kryesore mbi zemërimin të cilën fëmijët e mësojnë(dhe për të gjitha emocionet tjera) është "që sakt ta ndiejnë çdo emocion" edhe pse disa reagime janë më të formëzuara, ndërsa të tjerët jo. Edhe në këtë rast një prej metodave për fitimin e vetëkontrollës është "shenja sinjalizuese" – ushtrim i cili është aplikuar në kursin në Nju Hejvn. Njësitë tjera mësimore i ndihmojnë nxënësve që më me shkathtësi të gjinden në marrëdhëniet reciproke, dhe kundërshtimin për të inkuadruar në shoqëri të cilat fëmijën mund ta çoj në delikuencë.

PRESTRUKTURIMI I SHKOLLËS: MËSIMI I DREJTEPËRDREJTË, KOMUNITETET QË BRENGOSEN

Jeta familjare nuk i ofron numrit të madh të fëmijëve siguri dhe përkrahje në jetë, shkolla ka mbetur i vetmi vend ku komuniteti mund të drejtohet për masa përmirësuese për shkak të mangësive në shkathtësit emocionale dhe shoqërore. Kjo nuk do të thotë se vetëm shkolla duhet t'i zëvendësoj institucionet sociale të cilat më së shpeshti janë në buzë të ekzistimit. Por pasi që të gjithë fëmijët ndjekin shkollimin(të paktën në fillim), ajo paraqet vendin ku deri tek fëmijët depërtojnë leksionet themelore të jetës të cilat përndryshe kurrë nuk do t'i kishin mësuar. Arsimimi emocional prej shkollave kërkon detyra shtesë, në atë mënyrë që do t'i marrin mbi vete lëshimet e familjes në edukimin fëmijëve. Obligimet e këtilla shumë të vështira nënkuptojnë dy ndryshime thelbësore: që arsimtarët ta tejkalojnë rolin e tyre tradicional dhe se njerëzit nga komuniteti të interesohen më tepër për procesin shkollor.

Metoda se si ligjërohen leksionet është me vlerë shumë më të madhe sesa a i është kushtuar ora vetëm arsimimit emocional. Me siguri s për një lëndë personaliteti i

arsimtarit nuk luan rol vendimtar, por është mënyra sesi arsimtari i mbanë orën – **de facto** leksionet nga arsimimi emocional. Çdoherë kur arsimtari i përgjigjet ndonjë nxënësi, njëzet apo tridhjetë të tjerë e mësojnë leksionin.

Arsimtarët vetë zgjidhen se kush do t'i ligjëroj këto kurse, sepse mund t'i mos i përgjigjen temperamentit të gjithkujtë. Pikësëpari, arsimtari duhet të ndihet mirë kur flet për ndjenjat; kjo punë nuk është e lehtë për gjithsecilin arsimtar. Gati se nuk ka asgjë në arsimimin standard të arsimtarëve që i obligon në këtë lloj edukimi. Për këtë arsye, programet për arsimimin emocional ua mundësojn arsimtarëve të talentuar që për disa javë trajnimi të specializohen për këtë ide.

Edhe pse shumica e arsimtarëve në fillim nuk janë të vullnetshëm për t'iu qasur kësaj detyre e cila iu duket e papranuar në raport me arsimimin dhe shprehitë e tyre, është dëshmuar se nëse kanë provuar, shumica perj tyre janë ndarë të kënaqur. Kur kam dëgjuar herën e parë se arsimtarët e shkollave të Nju Hejvnit do të kalojnë trajnimet në kurset mbi arsimimin emocional, 39% prej tyre kanë deklaruar se me këtë nuk dëshirojnë të merren. Pas një viti mbajtjeje të kurseve, më tepër se 90% të arsimtarëve knaë qenë të kënaqur me ligjërime dhe kanë deklaruar se si edhe vitin tjetër dëshirojnë ta vijojnë kursin.

MISIONI I ZGJERUAR PËR SHKOLLA

Krahas trajnimit të arsimtarëve, arsimimi emocional zgjeron këndëvështrimin tonë për rolin e shkollës dhe mundëson që shkolla të bëhet përfaqësuese e shoqërisë e cila ndihmon për t'u dëshmuar roli thelbësor i këtyre leksioneve për gjithë jetën – përparësi të cilën nuk e posedon arsimimi klasik. Ky program i zgjeruar kërkon, përpos planeve të specializuara arsimore, për t'u shfrytëzuar mundësit në shkollë dhe jasht saj, për t'ju ndihmuar nxënësve që t'i ndërrojnë çastet e krizave personale me leksionet e arsimimit emocional. Rezultatet më të mira arrihen po qe se leksionet nga shkolla bashkohen me jetën familjare. Shumë programe të arsimimit emocional inkuadrojnë orë të veçanta për prindërit të cilët dëshirojnë të dinë se çka fëmijët e tyre mësojnë në shkollë dhe se nuk është plotësim i rastësishëm i njësive mësimore në shkollë, por edhe ndihmë për prindërit të cilët dëshirojnë që drejtpërsëdrejti të marrin pjesë në jetën emocionale të fëmijëve të tyre.

Në këtë mënyrë fëmijët do të marrin këshilla më gjithëpërfirëse mbi shkathtësit emocionale nga të gjitha fushat e jetës. Në shkollat e Nju Hejvnit, thotë Tim Shriver(Tim Shriver) drejtor i **Social Competence Program„„…**nëse fëmijët kacafyten në kafiteri, do t'i dërgojnë tek "ndërmjetësuesi", moshatari i tyre, i cili së bashku me të do ta zgjidhin konfliktin me ndihmën e njohurisë të cilën e ka fituar në orë. Trajnerët në stadiume mund t'i shfrytëzojnë të njëjtat metoda për zgjidhjen e konflikteve. Ne mbajmë orë edhe për pindërit të cilët këto metoda mund t'i aplikojnë në shtëpi së bashku me fëmijët."

Për plotësimin e shkathtësive emocionale më të përshtatshme janë këto veprime paralele – jo vetëm në mësimore, por edhe në stadiume; jo vetëm në shkolla por edhe në shtëpi. Kjo paraqet afrim më të madh të shkollës, prindërve dhe komunitetit në përgjithësi. Në këtë mënyrë bëhet më e sigurtë se atë që e kanë mësuar nxënësit në orët e arsimimit emocional nuk do të mbetet e pashprehur në shkollë, por do të kontrollohet, aplikohet dhe përsoset në situatat e jetës së përditshme.

Mënyra tjetër me të cilën ky veprim i reformon shkollat është në ndërtimin e shkollave kulturore të cilat bëhen "komunitet i kujdesshëm", vend ku nxënësit ndihen se

janë të respektuar, se ka kush kujdeset për ta dhe se lidhen ma shumë me shokët e klasës, arsimtarët dhe shkollën.(12) për shembull, shkollat e Nju Hejvnit, ku familjet në numër të madh janë të divorcuara, propozojnë vergun e gjatë të programeve në të cilat marrin pjesë njerëzit të cilët janë të vullnetshëm të merren me nxënësit jeta e të cilëve është traumatizuar. Në shkollat e Nju Hejvnit, njerëzit përgjegjës në mënyrë vullnetare bëhen mentor, përcjellës konstant të nxënësve të cilët janë në "hall" e në shtëpi nuk kanë prindër të kujdesshëm dhe stabil.

Shkurtazi, programet më të suksesshme të arsimimit emocional duhet të fillojnë sa më heret, në moshën e caktuar të jetës, të zgjasin gjatë gjithë shkollimit dhe t'i bashkojnë përpjekjet e përbashkëta në shkollë, shtëpi dhe shoqëri.

Edhe pse shumica e programeve vëmendshëm të sajuara ndërlidhen në kërkesat ekzistuese të shkollimit, programet paraqesin ndryshime shumë të mëdha të cilitdo plan shkollor. Do të ishte naïve të mos parashihen pengesat të cilat pamundësojnë që këto programe të futen në shkolla. Shumë prindër mund të mendojnë se si temat të cilat trajtohen janë të natyrës personale, dhe se më së miri do të ishte që këto gjëra t'iu lihen atyre(argumenti do të mbahet nëse prindërit i kushtojnë kujdes këtyre temave, a humbin në besueshmëri në rast se këtë nuk e bëjnë). Arsimtarët mund të refuzojnë që të ndajnë edhe një pjesë të ditës shkollore për temat të cilat nuk kanë të bëjnë me lëndët e shkollës; disa arsimtar mund të ndihen jokomod për t'i ligjëruar, ndërsa të gjithëve do t'ju jetë e domosdoshme trajnimi për të qenë në gjendje ta mbarojnë punën. Edhe disa fëmijë do ta refuzojnë, veçanërisht pasi që orët janë jashtë interesimit të tyre momental apo do të mendojnë se si qëllimisht trazojnë intimitetin e tyre.
Mandej, ekziston edhe problemi i mbajtjes së kvalitetit më të lartë që "ligjëruesit" e shkathtë të arsimimit mos t'i aplikojnë programet e pamësuara të shkathtësive emocionale me të cilat do të bëhet përsëritja e mossukseseve të kurseve sipërfaqësore për drogat dhe shtatzënisë tek tinejxheret.

Kur e gjithë kjo na është e njohur, pse duhet të na shqetësoj për ta provuar.

A NA NDRYSHON ARSIMIMI EMOCIONAL

Ankth i çdo arsimtari është ky: një ditë Tim Shriver i hapë gazetat lokale dhe lexon se si Lamonta, njëri nga ish nxënësit e tij të adhuruar, është plagosur në rrugë me nëntë plumba dhe është në gjendje kritike. "Lamont ka qenë njëri nga prijatarët e shkollës, i gjatë gati dy metra, lojtar shumë i popullarizuar, gjithmonë i buzëqeshur", rikujtohet Shriver. "Aso kohësh dëshironte ta vizitonte klubin kryesues të cilin e kam udhëhequr dhe ku kemi shkëmbyer ide të ndryshme në kuadër të programit për zgjidhjen e problemeve, i njohur si SOCS."

SOCS është shkurtesë për: situata(**situation**), opcione(**options),** pasojat **(consequences),** solucionet (**solutions)** – metodë e cila përbëhet nga katër veprime: do ta hulumtoni veten se në çfarë gjendje gjendeni dhe se si për këtë ndiheni; mendoni për mundësit e zgjidhjes së problemit dhe cilat pasoja do të mund të pasojnë; zgjedhni zgjidhje dhe zbatone – versioni i "shenjave sinjalizuese" për të rritur. Lamont e ka ardhuruar, ka shtuar Shriver, mënyrën jashtëzakonisht efikase dhe imagjinare për zgjidhjen e problemeve në jetën e nxënësve të shkollës së mesme, siç janë problemet me vajzat apo evitimit të rrahjes.

Por duket se pas shkollës së mesme leksionet e kanë trathtuar. Duke bredhur rrugëve, në detin e varfërisë, drogës dhe armëve, Lamont me njëzet e gjashtë vjet është

shtrirë në shtratin spitalor, i pështjellur me fasha, me trup të shpërthyer prej plumbave. Duke nxituar për në spital, Shriver e ka takuar Lemontin i cili mezi ka folur, derisa nëna dhe e dashura kanë qëndruar të strukura pranë tij. Kur e ka parë ish profesorin e vet. Lemont i ka dhënë shenjë për t'iu afruar më afër shtratit , dhe posa Shriver është gërmuqur për ta dëgjuar, Lemont ka pëshpëritur: "Shriver kur të dal nga këtu, do ta aplokoj SOCS metodën."

Lemont ka mbaruar **Hillhouse High School** para se të fillojnë të mbahen kurset mbi përsosjen shoqërore. A do ta kishte pasë jetën tjetër fare po qe se gjatë gjithë shkollimit do të ishte arsimuar nga ky lloj arsimimi, të cilin sot e kanë fëmijët në shkollat e Nju Hejvnit? Të gjithë treguesit orientojnë në përgjigje pozitive, edhe pse kurrë kurkush nuk mund të jetë i sigurtë.

Siç thotë Tim Shriver: "Një gjë është e qartë: themelet e forta për zgjidhjen e problemit në shoqëri nuk krijohen vetëm në klasa por edhe në kafiteri, rrugë, dhe në shtëpi. Le ta kujtojmë dëshminë e profesorit të programit nga Nju Hejvni. Një arsimtare rikujton se kur e kishte vizituar ish nxënësja e saj, akoma e pamartuar, i kishte thënë se ende do të ishte nënë e pamartuar "po mos të kishte mësuar se si të luftojë për të drejtat e veta gjatë orëve mbi Përsosjen Shoqërore."(13) Arsimtari tjetër rikujton se si marrëdhënia e nxënësës së tij me nënën ka qenë në atë masë i keq sa që të gjitha bisedat kanë përfunduar me grindje; kur nxënësja e ka mësuar metodën e qetësimit dhe të mendojë para se të reagojë, nëna iu është rrëfyer arsimtarit se si tash mund të bisedojnë e gjatë kësaj "të mos e humbin durimin". Në **Troup Midlle School,** nxënësit e klasës së gjashtë i kanë dorëzuar mesazh arsimtarës gjatë orës së përsosshmërisë shoqërore; në letër kishte shkruar se si shoqja e saj e ngushtë është shtatëzënë, dhe se s'ka askush për të biseduar me të mbi atë se çfarë duhet bërë dhe se planifikon të bëj vetëvrasje – por, e ka ditur se arsimtarja do të angazhohet.

Çasti i zbulimit ka qenë vizita të cilën iu kam bërë nxënësve të klasës së shtatë në orën e përsosjes shoqërore në shkolla e Nju Hejvnit, kur arsimtari i ka pyetur: "A mundet dikush të cekë mosmarrëveshjen e fundit e cila ka përfunduar gëzueshëm."

Trashalluqja dumbëdhjetëvjeçe ka ngritur dorën: "Ajo vajzë ka qenë shoqja më e mirë e imja, por dikush më ka thënë se ajo dëshironë të më rrahë. Më kanë thënë se pas orëve të mësimit do të më pres pas këndit."

Në vend se t'i kundërvihet me zemërim shoqës, ajo ka zbatuar afrimin të cilin e ka mësuar gjatë orëve – së pari është dashur të dijë se çfarë me të vërtetë ka ndodhur para se të se të merrë vendime: "Kam shkuar tek ajo dhe e kam pyetur se për çka ka thënë ashtu. Është përgjigjur se kurrë nuk ka thënë ashtu diçka. Dhe kurrë s'jemi grindur."

Tregimi është krejtësisht i parrëzikshëm. Duke mos marrë parasyshë faktin se vajza e cila ka rrëfyer veç ka qenë e përjashtuar nga shkolla tjetër për shkak të rrahjes. Dikur ajo kishte sulmuar e para, e mandej parashtron pyetje – nëse fare i ka parashtruar. Në vend se të lëshohet në konflikte në të njëjtin moment, por afrimi afër kundërshtarës së cekur paraqet fitore të vogël por të drejtë.

Me siguri dëshminë më bindëse për efikasitetin e këtyre orëve të arsimimit emocional, shihet në bazë të shënimeve të cilat drejtori i shkollës ku kjo vajzë dymbëdhjetëvjeçare i ka vijuar mësimet i ka ndar me mua. Në këtë shkollë ka vlejtë rregulla eksplicite se nxënësit të cilët rrihen mes vete automatikisht përjashtohen prej shkollës. Por orët e arsimimit emocional janë mbajtur me vite të tëra, kështu që numëri i përjashtimeve është zvogëluar dukshëm. "Vitin e kaluar", tregon drejtori i shkollës, "të

përjashtuar kanë qenë 106 nxënës. E deri më sot,dmth. deri në këtë vit – e ka qenë muaji mars – i kemi përjashtuar vetëm njëzet e gjashtë.”

Këto janë benifite konkrete. Por edhe krahas anegdotave mbi jetrat e shpëtuara dhe të fisnikruara, shtrohet pyetja empirike: në ç’masë orët e arsimimit emocional janë të dobishme për ata të cilët i vijojnë. Shënimet vërtetojnë se si edhe krahas kurseve të ngjajshme askush nuk ndryshon brenda natës, e nxënësit duke i mësuar programet prej klasës në klasë, krijohen ndryshime të dukshme në përparimin pedagogjik në perspektivat e më tejshme, si dhe në nivelin e shkathtësisë emocionale të vajzave dhe djemëve të cilët i vijojnë.

Janë kryer një varg vlerësimesh objektive të vështruesve të panshëm, prej të cilave më pozitive janë ato të cilat janë krahasuar me nxënësit e këtyre kurseve me nxënësit të cilët nuk i kanë vijuar, krahas vlerësimeve të domosdoshme të sjelljeve të tyre. Me metodën tjetër janë përcjellur ndryshimet e nxënësve të njëjtë, para dhe pas vijimit të kurseve e cila gjithashtu është e bazuar në vlerësimin objektiv të sjelljeve të tyre – siç është përqindja e rrahjeve dhe përjashtimi nga shkolla. Kur janë bashkuar të gjitha vlerësimet, është konstatuar përparimi i dukshëm në zotërimin e shkathtësive fëmijërore emocionale dhe shoqërore në bazë të sjelljeve të tyre, në klasë dhe jashtë saj, si dhe për gatishmërinë për të mësuar(për shënime më të detajizuara shiko SHTOJCËN VI):

Vetëvetëdija emocionale:

*****Përparim në njohjen dhe emërtimin e ndjenjave personale.
*Kuptueshmëria më e sakt e shkaqeve të ndjenjave.
*Njohja e ndryshimeve në mes ndjenjave dhe veprimeve.

Menagjimi i emocioneve

*****Tolerimi më i mirë ndaj frustrimeve dhe mbikëqyrja e zemërimit.
*Numri i zvogëluar i ofendimeve verbale, rrahjeve dhe zhurmës në klasë.
*Aftësia e përsosur e të shprehurit të zemërimit, pa ngrindje.
*Më pak sjellje agresive dhe vetëdestruktive.
*Ndjenja shumë më pozitive për vetveten,shkollën dhe familjen.
*Trajtim më i mirë i stresit.
*Më pak të vetmuar dhe të ankthshëm.

Frenimi i frytshëm i emocioneve

*Më të përgjegjshëm.
*Më të aftë të fokusohen në detyra dhe të koncentrohen.
*Më pak impulsiv dhe më shumë vetëkontrollë.
*Rezultate më të mira në testet e suksesit

Empatia: interpetimi i emocioneve

*Më të shkathtë për t’i parë perspektivat e të tjerëve.
*Më empatik dhe më sensitiv ndaj ndjenjave të të tjerëve.

Mbajtja e marrëdhënies

*Shumë më të shkathtë për t’i analizuar dhe kuptuar marrëdhëniet.

*Më të suksesshëm në zgjidhjen e konflikteve dhe në negociata rreth mosmarrëveshjeve
*Më mirë i zgjidhin problemet në marrëdhënie reciproke.
*Shumë më të vetëbesueshëm dhe më elokvent gjatë bisedës.
*Shumë më të popullarizuar në shoqëri; miqësisht bashkëpunojnë me moshatarët.
*Më të të interesuar dhe më të kujdesshëm për të tjerët.
*Më të shoqërueshëm dhe më modest në kuadër të grupës.
*Më të prirur për të ndarë me të tjerët, bashkëpunuar dhe ndihmuar.
*Më demokratik në raport me të tjerët.

Një paragraf nga kjo listë kërkon vëmendje të veçant: programet e arsimimit emocional e bëjnë persosjen e arritjeve **akademike** të fëmijëve dhe suksesit në shkollë. Kjo nuk i përket zbulimeve të rastësishme; kjo paraqitet në çdo studim. Në kohën kur shumicës së fëmijëve i mungon aftësia për t'ia dalur me shqetësimet personale, të dëgjojnë apo të koncentrohen, ta mposhtin impulsivitetin, të jenë përgjegjës për punën e tyre apo për të pasur dëshirë të mësojnë – krejt çka unifikon këto shkathtësi e ndihmon arsimimin e tyre. Në këtë kuptim, shkollat janë të përkrahura për të mundësuar arsimimin emocional. Madje edhe në kohërat e buxhetit të stagnuar dhe të zvogëluar, vlen të kultivohen këto programe për hirë të parandalimit të shkatërrimit të sistemit arsimor e shkollimin e trimëron në arritjen e qëllimit të vet themelore.

Krahas përparësive në fushën e arsimimit, duket se kurset i ndihmojnë fëmijët për t'i plotësuar qëllimet e jetës dhe rolet ashtu që do të bëhen shokë të mirë, nxënës, djemë dhe vajza, e në të ardhmen, me siguri, burra dhe gra më të mira, punëtor dhe dejtor, prindër dhe qytetar. Edhe pse djemtë dhe vajzat nuk do t'i zotërojnë me sukses të njëjtë këto kurse, sa më shumë që arrinë, gjithsesi se do të jetë më mirë. "Batica i qetë të gjitha anijet", siç ka thënë Tim Shriver. "Probleme nuk kanë vetëm fëmijët, por të gjithë kanë lëvërdi nga këto shkathtësi; këto janë masat e maturisë së jetës."

KARAKTERI, MORALI, DHE ARTI I DEMOKRACISË

Ekziston fjala e vjetër për vargun e shkathtësive të cilat janë pjesë të inteligjencës emocionale: KARAKTER. Karakteri është, shkruan Amitaj Ecioni(Amitai Etzioni), sociolog në **George Washington University,** "muskul psikologjik për orientimin e moralit".(14) Edhe filozofi Xhon Djui (John Dewey) konsideron se mësimi mbi etikën është më i suksesshëm po qe se fëmijët i mësojnë leksionet në bazë të ngjarjeve të vërteta, e jo vetëm me ndihmën e leksioneve abstrakte – formë e arsimimit emocional.(15)

Nëse themel i shoqërisë demokratike është përsosja e karakterit, le t'i shyrtojmë disa prej mënyrave në të cilat inteligjenca emocionale mund të arsyetojë këtëide. Themeli i karakterit qëndron në vetëdisiplinë; jeta morale, siç e kanë vërejtur filozofët duke filluar nga Aristoteli, bazohet në vetëkontrollë. Karakteri është i ngjajshëm me aftësinë e njeriut që vetveten ta motivoj dhe ta orientoj, pavarsisht se a bëhet fjalë për detyrat e shtëpisë, mbarimit të punës apo zgjimit në mëngjes. E, siç e kemi parë, shkathtësit themelore emocionale janë durimi dhe mbikëqyrja e epsheve, shkathtësi të cilat dikurë janë quajtur vullnet. "Ne duhet t'i kontrollojmë – apetitet, epshet tona – për t'i bërë mirë të tjerëve", vërenë Tomas Likona (Thomas Lickona) kur shkruan për edukimin e

karakterit.(16). “Vullneti është i domosdoshëm për të qenë emocionet nën mbikëqyrjen e arsyes.”

Është në dobi të shoqërisë aftësia për t’u anashkaluar interesat dhe dëshirat personale të njeriut: kjo është rrugë kah empatia, kah dëgjimi i vëmendshëm i të tjerëve, pranimit të qëndrimeve të të tjerëve. Siç e kemi parë, empatia nënkupton brengosjen, altruizmin dhe ngushëllimin. Duke i respektuar qendrimet e të tjerëve shkatërrohen stereotipitë, zhvillohet toleranca dhe inicohet respektimi i divergjencave. Këto shkathtësi janë më se të domosdoshme në shoqërinë tonë pluraliste sepse ua mundësojnjë njerëzve të jetojnë së bashku me respekt të ndërsjellë dhe me fjalë publike produktive. Këto janë shkathtësit themelore të demokracisë.(17)

Ecioni vërenë se si shkollat kanë rolin kryesor në kultivimin e karakterit sepse ndikojnë në vetëdisciplinë dhe empati të cilat janë parakushte esenciale të devijimit qytetar dhe moral të vlerësimeve.(18) “Por nuk mjafton vetëm t’i mësojmë fëmijët me vlerësime dhe masa: ata duhet t’i praktikojnë ato, e cila ngjanë derisa fëmijët i ndërtojnë shkathtësit themelore emocionale dhe shoqërore. Në këtë sens, arsimimi emocional shkonë dorë për dorë me edukimin e karakterit, moralit dhe ndjenjës së përgjegjësisë qytetare.

FJALA PËRFUNDIMTARE

Deriasa po e përfundoj këtë libër në sy më ranë disa tituj brengosës nga gazetat. Në njërn shkruan se si arma është bërë shkaktare kryesore e vdekshmërisë në Amerikë, bashkë me aksidentet e komunikacionit . Në tjetrën shkruan se numri i vrasjeve është shtuar për 3%.(19) Një kriminalist në artikullin tjetër shkruan parashikime shqetësuese se si gjendemi në fashitje para “fortunës së krimit” e cila do të vijë në dekadën e ardhshme. Ai shpjegon se krimet të cilat i kanë kryer tinejxherët e moshës katërmbëdhjetë dhe pesëmbëdhjetë vjeçare janë në rritje dhe se ajo gjeneratë paraqet kulminimin e mini **baby boom.** Në dekadën e ardhshme kjo grupë do t’i ketë midis tetëmbëdhjetë dhe njëzet e katër vjet, periodë kur krimi e mbërrinë kulminimin në karieren krimogjene. Paralajmërimet janë në horizont: në artikullin e tretë thuhet se vlerësimet e Ministrisë së drejtësisë për katër vjet, mes vitit 1988-1992, tregojnë se si është rritur numri i jomadhorëve të akuzuar për vrasje për 68%, si dhe për shkak të lëndimeve të rënda trupore, plaçkitje dhe dhunime, derisa vetëm shkaktimet e lëndimeve janë rritur për 80%.(20)

Këta tinejxher janë gjenerata e parë e cila përveç revoles posedojnë edhe armë automatike të cilat lehtë mund t’i gjejnë, siç ka qenë gjenerata e prindërve të tyre të cilët kanë pasur mundësi që lirshëm t’i afrohen drogave. Posedimi i armëve nga ana e tinejxherëve do të thotë se konfliktet të cilat dikur kanë çuar deri në rrahje sot me siguri do të nxisin vrasje. Dhe siç thekson një profesionist, tinejxherët “nuk ja dalin që me mjeshtëri t’i ikin konflikteve.”

Natyrisht, arsya pse ata janë shumë të varfër në shkathtësit elemtare të jetës, qëndron në faktin se në, si shoqëri, nuk jemi përpjekur që çdo fëmije t’i sigurojmë këshilla se si ta mposhtë zemërimin apo të gjej zgjidhje pozitive të kofliktit – e as nuk jemi munduar t’i mësojmë se çka është empatia, mbikëqyrja e epsheve apo cilëndo shkathtësi tjetër elementare emocionale. Duke i lërë fëmijët që në mënyrë sporadike t’i mësojnë leksionet emocionale ne rrezikojmë dhe e lëshojmë mundësinë që fëmijëve t’ju ndihmojmë për t’i kultivuar vetitë e shëndosha emocionale.

Përkundër interesimit të madh të disa arsimtarëve për arsimim emocional, këto kurse ende janë të rralla; shumica e arsimtarëve , drejtorëve dhe prindërve thjeshtë nuk kanë dijeni se këto kurse ekzistojnë. Modelet më të përparuara në të shumtën janë jashtë orientimeve kryesore të sistemit arsimorë, këtu nuk merren parasysh qindra shkolla private dhe publike. Është e qartë se asnjë, gjithashtu edhe ky, porgram nuk paraqet zgjidhjen e të gjitha problemeve. Por për rreziqet të cilat i njohim, fëmijët tanë, por edhe na vet, gjendemi në zgripë, e për shpresën e ofruar të cilën e kanë përkrahur kurset e arsimimit emocional duhet të pyetëmi: se a është sot më e domosdoshme se kurrë më parë, që çdo fëmije t'i ligjërohen shkathtësit elementare të jetës?

Nëse jo sot – atëherë kur?

SHTOJCA I

ÇKA ËSHTË EMOCIONI?

Fjala të cilën e quaj **emocion** paraqet nocionin rreth të cilit kuptim të saktë psikologët dhe filozofët më tepër se një shekull kundërshtohen. Në kuptimin më tekstual, fjalori i Oksfordit i Gjuhës Angleze **emocionin** e definon si “çdo agjitacion apo ngacmim i mendjes, ndjenjës, epshit; çdo gjendje mendore e vrullshme apo joqetësisë.” Unë me fjalën **emocion** i definoj ndjenjat dhe mendimet e veçanta, gjendjet psikologjike apo biologjike, dhe vragun e prirjeve për veprim. Ekzistojnë me qindra emocione , së bashku me hibridet e tyre, variacionet, mutacionet dhe nuancat. Gjithsesi, emocionet janp shumë më perfide sesa ekzistojnë fjalët me të cilat mund të përshkruhen.

Studiuesit vazhdojnë diskutimin mbi atë se cilat emocione duhet sakt konsideruar si primare – të kaltërtën, kuqën, apo të verdhën ndjenjë nga e cila burojnë të gjitha nuancat – krejt deri te ajo se a ekzistojnë fare emocionet themelore. Disa teoricient propozojnë grupimet elementare, ndonëse nuk janë pajtuar të gjithë rreth të njëjtës. Pretendentët kryesor, apo disa prej anëtarëve të familjes janë:

- **ZEMËRIMI:** tërbimi, ofendimi, mllefi, zemërimi i madh, nervozizmi, inatosja, bezdisja, hidhësia, animoziteti(armiqësia), bezdisja, ngacmueshmëria, neveria e në rastet ekstreme edhe urrejtja patologjike dhe dhuna.
- **PIKËLLIMI:** vuajtja, dhimbja, mjerimi, jodisponimi, melankolia, amullia, vetmija, brengosja, dëshprimi, e në raste patologjike - depresioni i thellë.
- **FRIKA:** ankthi, shungullima, nervoza, brengosja, konsternim(shtangie), josiguria, labiliteti, dyshimi, tensionimi, trishtimi, tmerri; si forma psikopatologjike – fobia dhe paniku.
- **KËNAQËSIA:** lumturia, gëzimi, relaksimi, fati, admirimi, entuziazmi, çiltëria, krenaria, kënaqësia sensuale, trema, dalldia, ëndja, satisfaksioni, euforia, kapricioziteti, ekstaza, e në ekstremitet – mania.
- **DASHURIA:** pëlqimi, miqësia, besimi, mirësia, joshja, bujaria, devotshëria, pasioni, **agape.**
- **BEFASIA:** çuditja, habitja, mahnitja, shokimi.
- **NEVERIA:** mospërfillja, nënçmimi, përbuzja, aversioni, mospëlqimi, mospërfillja.
- **TURPI:** fajsia, sikleti, zhgënjimi,pendimi, keqardhja, vajtimi, letargjia, apatia.

Të jeni të sigurtë, se me këtë listë nuk zgjidhen të gjitha pyetjet e kategorizimit të emocioneve. Për hembull, çfarë janë ndjenjat e përziera siç është xhelozia, variant e zemërimit, në të cilën janë të gërshetuara pikëllimi dhe frika? Çfarë ndodhë me virtytet, siç janë shpresa dhe besimi, trimëria dhe falja, siguria dhe qetësimi? Apo me anomalitë e zakonshme, ndjenjat siç jnaë dyshimi, premtimi, përtacia, monotonia? Nuk ka përgjigje të qartë; diskutimi shkencor mbi klasifikimin e emocioneve vazhdon.

Argumenti se ekzistojnë mori e emocioneve kryesore, deri në një masë të caktuar është vërtetuar me zbulimin të cilin e ka bërë Pol Ekman nga universiteti i Kalifornisë në

San Francisko, sipas të cilit ekzistojnë katër shprehje themelore të fytyrës për çdo emocion primar – frika, zemërimi, pikëllimi, kënaqësia – të cilat i njohin të gjithë njerëzit e botës, përfshir këtu edhe popujtë primitiv, e që nuk janë të eksponuar ndikimeve të telivizionit apo kinemasë, që potencon universizalitetin e tyre. Ekman i ka treguar fotografitë e fytyrave të cilat me saktësi teknike i paraqet shprehjet e njerëzve të kulturave të prapambetura, siç është Fori, fis i izoluar në Guinejen e Re, nga rrafshnalta, duke dëshmuar se njerëzit gjithkund i dallojnë emocionet kryesore. Padyshim se Darvini i pari e ka vërejtur univerzalitetin e shprehjes së fytyrës dhe ka vërë si dëshmi se forcat evolutive kanë "fotokopjuar" këto sinjale në sistemin tonë nervor.

Në pikëpamjen e veprimeve apo formave të emocioneve, në gjurmimin e parimeve primare, une pajtohem me Ekmanin dhe me të tjerët të cilët përqafojnë gjinitë themelore – zemërimin, frikën, kënaqësinë, dashurinë, turpin etj. – si raste në vargun e panumërt të naunsave të jetës sonë emocionale. Çdonjëra nga këto gjini-familje, bartë nukleusin kryesor emocional, së bashku me të ngjajshmet të cilat degëzohen në mutacione të panumërta. Thënë kushtimisht, **disponimet ,** janë të jashtme, shumë më të shurdhta dhe me kohëzgjatje më të madhe sesa emocionet(derisa rrallë ndodhë që dikush gjithë ditën të jetë i zemëruar, nuk është e rallë që të jetë në disponim të tensionuar gjatë të cilës lehtë është të nxiten sulmet e zemërimit). Përpos disponimit hasim edhe në **temperament,** gatishmërinë që të nxitet emocioni i caktuar, apo gjendja, për shkak të cilës njerëzit bëhen melankolik, të turpshëm apo gazmorë. E krahas këtyre dispozitave emocionale, ekzistojnë **çrregullimet** totale të emocioneve, siç janë depresionet klinike apo ankthimi i pandalshëm, kur njerëzit në mënyrë konstante ndihen të robëruar në gjendjen toksike.

SHTOJCA II

KARAKTERISTIKAT THEMELORE TË MENDJES EMOCIONALE

Tek viteve të fundit është paraqitur studimi shkencor mbi mendjen emocionale me të cilin është shjeguar se shumë reagime tona janë të nxitura perj emocioneve – se në një moment jemi racional, e veç në tjetrin bëhemi iracional – dhe për mënyrën në të cilën emocionet organizojnë mënyrën e vet të të menduarit dhe logjikën personale. Me siguri se dy studime më të përpikta, janë kryer të pavaruara njëra nga tjetra, të Pol Ekmanit shefit të sektorit **Human Interaction Laboratory** në universitetin e Kalifornisë, San Francisko, dhe Sejmur Epstein(Seymour Epstein), psikolog klinik nga Universiteti në Masaçusets.(1) Edhe pse Ekman dhe Epstein ndaras kanë ardhur deri tek dëshmitë e ndryshme shkencore, ata bashk propozojnë listën e treguesve sipas të cilave emocionet dallohen nga pjesa tjetër e jetës mendore.(2)

Reagimi i shpejtë dhe i paqëllimshëm

Mendja emocionale është shumë më e shpejtë sesa mendja racionale dhe reagon pa frenim për të menduar për një çast mbi atë se çfarë vepron. Shpejtësia e saj e çkyç mendimin e vëmendshëm dhe analitik, që është cilësi e mendjes së arsyeshme. Gjatë evolucionit, kjo shpejtësi, me siguri, e bazuar në vendime paragjykuese: në çka e ka kthyer vëmendjen duke iu kundërvënë shtazës tjetër – a do të më haj ajo mua apo unë atë. Ata organizma të cilët kanë pritur shumë duke menduar për përgjigje të ngjashme, me siguri, me siguri nuk kanë pasur trashigimtar të numërt në të cilët do t'i bartnin gjenet e reagimit të ngadalshëm.

Reagimet të cilat burojnë nga mendja emocionale vetvetiu janë të forta, nusprodukt i orientimit jo të kompletuar dhe shikimit të shpejtë në gjëra të cilat absolutisht mund ta habisin mendjen racionale. Kur "pluhuri shtresohet", apo madje edhe gjatë koës së reagimit, e pyesim veten: "Pse e bëre këtë?", që paraqet sinjal se mendja racionale është zgjuar për një çast, por jo edhe me shpejtësi të mendjes emocionale.

Pasi që intervali në mes emocionit të nxitur dhe paraqitjes së tij është thuajse momental, mekanizmi për lajmërimin e perceprimeve duhet të jetë e afët për shpejtësinë e madhe, madje edhe me kohën cerebrale e cila llogaritet me mijëra pjesë të sekondes. Ky vlerësim i domosdoshëm për të vepruar duhet të jetë automatik, aq i shpejtë sa që kurrë mës t'i lejoj të mbërri në vetëdije.(3) Reagimet e këtilla të shpejta, të paqëllimta dhe të ndryshme emocionale kalojnë pranë nesh para se të bëhemi të vetëdijshëm se çfarë po ndodhë.

Kjo mënyrë e shpejtë e përceptimit e sakrifikon saktësinë e njohjes; bazohemi në impresionet e para, duke reaguar në të gjitha situatat dhe në aspektet më të dukshme. Ndaj fenomeneve reagohet vrullshëm, duke mos i dhënë kohë për të menduar dhe analizuar. Elementet e dukshme i determinojnë reagimet, duke e refuzuar vlerësimin e vëmendshëm të detajeve. Avantazhë e madhe e mendjes emocionale shtrihet në mundësinë e saj që momentalisht t'i kuptoj situatat emocionale(ai është i hidghëruar në mua; ai gënjen; kjo e pikëllon), duke na mundësuar që me anë të gjykimit të nxituar të informohemi se nga kush të ruhemi, kujtë t'i besojmë, kush është i padisponuar. Mendja emocionale është radar për rreziqe; po të kishim pritur ne, apo paraardhësit tonë evolutiv, që mendja racionale të gjykojë, jo vetëm që kishim për të gabuar por do të ishim të

vdekur. Fatëkeqësia qëndron në faktin se mbresat e këtilla dhe vendimet intuitive, pasi që janë momentale, mund të jenë të gabueshme dhe të na largojnë nga kursi.

Pol Ekman supozon se në shpejtësinë gjatë të cilës emocionet na mposhtin para se të bëhemi të vetëdijshëm se janë shfaqur, gjendet thelbi i adaptimit të madh të tyre: ato na shtynë të reagojmë në rastet emergjente, pa humbur kohë dhe pamenduar se a të reagojmë dhe se si të përgjigjemi. Me zbatimin e sistemit të cilin e ka përpunuar për zbulimin e emocioneve në bazë të ndryshimeve subtile të shprehjes së fytyrës, Ekman i përcjellë mikroemocionet të cilat fluturojnë nëpër fytyrë për më pak se gjysmë sekonde. Ekman dhe bashkëpunëtorët e tij kanë zbuluar se si ekspresionet emocionale fillojnë të ndryshohen në muskulaturën e fytyrës për njëmitën pjesë të sekondës pas ngjarjes e cila e ka nxitë reagimin, kështu që ndryshimet psikologjike janë tipike për emocionet e caktuara – siç është qarkullimi më i shpejtë gjakut dhe rrahjes së pulsit – gjithashtu pjesa e nevojshme e sekondës për të filluar.

Thënë teknikisht, Ekman sjellë dëshmi se vlimi i emocioneve zgjatë disa sekonda, para se sa të zgjatë me disa minuta , orë apo ditë. Ai mendon se për emocionet nuk është karakteristike t'i angazhoj trurin dhe trupin për një kohë më të gjatë, pavarsisht nga pasojat. Nëse emocionet, të nxitura nga ngjarja e caktuar, do të kishin vazhduar të na xhindosin edhe pasi që ngjarja të përfundojë, pavarsisht nga gjërat tjera që do të kishin ndodhur për rreth nesh, në atë rast ndjenjat tona do të ishin bërë udhëheqëse të pavlera të reagimeve. Për të zgjatur emocionet sa ma shumë, shkaku duhet të arsyetohet, sikur që është vuajtja për shkak të humbjes së personit të dashur. Nëse emocionet zgjasin me orë të tëra, bëhen të ngjajshme me disponimin – formë e ndryshueshme e mocionit. Disponimet posedojnë cilësinë afektive, por nuk janë aq të forta sikur kur i vërejmë dhe reagojmë në kulminantën e emocioneve.

Së pari të ndihet, e mandej të mendohet

Arsya pse mendja racionale përgjigjet një apo dy çaste më vonë se ajo emocionale, “impulsi i parë” i situatës emocionale është impuls i zemrës e jo i kokës. Ekziston, gjithashtu, edhe lloji tjetër i reagimit emocional, më i ngadalshëm se “reagimi i shpejtë”, i cili zihet dhe vlon brenda neve derisa nuk mbërrin deri tek ndjenja. Mënyra tjetër e nisjes së emocioneve është më e matur, dhe ne jemi, zakonisht, të vetëdijshëm mendimeve të cilat na kanë çuar deri tek ato. Te ku lloj i reagimit emocional informimi është i zgjatur; mendimet tona – njohja – luajnë rolin kryesor gjatë zgjidhjes të emocionit. Kur vendosim të themi “ky taksist na mashtron” apo “kjo bebe është e mrekullueshme”, do të pasojë përgjigja e caktuar emocionale. emocionet e ndërlikuara, si kokëqarja apo persiatja për provimin e ardhshëm, përcjellin këtë rrugë të ngadalshme dhe iu nevoiten ma shumë sekonda, apo minuta, për t'u shfaqur. Këto janë emocionet të cilat burojnë nga persiatja.

Përkundër kësaj, gjatë kohës së reagimit të shpejtë, ndjenjat paraprinë apo shfqen njëkohësisht me mendimet. Reagimi i këtillë i shpejtë dhe i zjarrët emotiv vjen në shprehje në çastet të cilat jnaë vendimtare për ekzistencë. Aty shtrihet forca e vendimeve të shpejta – ato na shtynë në reagim momental. Reagimet e pavetëdijshme janë ndjenjat tona në intensive; ne nuk vendosim se kur ato do të shfaqen. “Dashuria është”, ka shkruar Stendall, “e ngjajshme me ethet të cilat vijnë e shkojnë pavarsisht prej dëshirës”. Jo vetëm dashuria, por edhe zemërimi dhe frika mund të na pushtojnë – sikur të na ka ngjarë, e nuk ka qenë zgjidhja jonë. Për këtë arsye emocionet kanë alibi: “Fakt është se ne **nuk mund t'i zgjedhim emocionet të cilat i kemi**”, vëren Ekman; alibi i cili i lejon

njerëzve t'i shpjegojnë reagimet e veta, duke u arsyetuar se janë nën sundimin e emocioneve.(4)

Sikur që ekziston rruga e shpejtë dhe e ngadalshme e emocioneve – e para me ndihmën e perceptimeve dhe tjetra me ndihmën e refleksioneve – ekzistojnë emocione të cilat janë të qëllimta. Një nga shembujt është ndjenja e shkaktuar qëllimisht, çfarë është mjeshtëria artistike lotët që derdhen kanë për synim joshjen e efektit. Por, aktorët janë më të shkathtë sesa shumica e jonë tek përdorimi i qëllimshëm i shtegëtimit tjetër të emocioneve të cilat nxisin mendime të caktuara, shpesh jemi në gjendje, dhe kështu veprojmë, të zgjedhim se për çka të mendojmë. Sikurse që fantazia seksuale mund të na çoj deri tek ndjenjat seksuale, rikujtimi i një ngjarjeje qesharake na bënë të lumtur, apo mendimet melankolike që reflektohen në disponimin tonë.

Por mendja racionale zakonisht nuk vendosë se çfarë emocione ne "duhet" t'i kemi. Në vend të kësaj, ndjenjat na vërshojnë si fakt i kryer. Atë që mendja racionale kontrollon është **kahja** e këtyre reagimeve. Përveç përjashtimeve të rralla, ne nuk vendosim se **kur** do të jemi të tërbuar, pikëlluar etj.

Simbolika, Realitet Fëmijëror

Logjika e mendjes emocionale është **asociative;** ajo përfshinë elemente të cilat simbolizojnë realitetin apo i përkujtojnë në to, për t'u bërë edhe vetë, si ai realitet. Për këtë arsye krahasimet, metaforat dhe përshkrimet drejtëpërsëdrejti i drejtohen mendjes emocionale, si dhe arti – romani, filmi, poezia, këndimi, teatri, opera. Mësuesit e mëdhenjë shpirtëror si Buda apo Jezusi, kanë prekur zemrat e nxënësve të vet duke iu folur me gjuhën e emocioneve, duke i mësuar me alegori, fabula dhe tregime. Poashtu, simbolet dhe ritet religjionistike nuk kanë shumë lidhje me racionalitetin – me to dirigjon gjuha e zemrës.

Këtë logjik të zemrës – mendjës emocionale – detajisht e ka përshkruar Frojdi me konceptin e vet të "procesit primar" të mendimeve; ajo është logjika e religjionit dhe e poezisë, psikopatëve dhe e fëmijëve, ëndrrës dhe mitit (siç thotë Xhozef Kempbell(Joseph Campell) "Ëndërrat janë mite personale, mitet janë ëndërrat të cilat i ndajmë"). Procesi primar është çelës me të cilin çelen botët e domethënjeve të veprave, siç është "Ulisi" i Xhems Xhojsit(James Joyce): në procesin primar mendimi i çliruar nga asocionet përcakton rrjedhën e veprës; një objekt simbolizon tjetrin; një ndjenjë ndërrohet me tjetrën; zbrazëtitë janë të ngjeshura në pjesë; zbrazëtitë janë të ngjeshura në copëza. Nuk ekziston koha, e as ligji i shkakut dhe pasojës. Në procesin primar nuk ka fjalë "JO"; gjithëçka është e mundur. Metoda psikoanalitike është në njëfarë forme art i deshifrimit dhe i zbulimit të këtyre kuptimeve të ndërruara-zëvendësuara.

Nëse mendja emocionale e ndjek këtë logjikë dhe rregullat e saja, kur një element ndërrohet me tjetrin, gjërat nuk duhen të interpretohen ashtu siç janë: me rëndësi është se si i vështrojmë; gjërat janë ashtu siç ne i shohim. Nëse ndonjë gjë na përkujton në diçka, kjo është më e rëndësishme se vetë fakti se ajo është. Në jetën emocionale gjërat mund t'i ngjajnë hologramit ku copëza e paraqet tërësinë. Siç thotë Sejmur Epstein, derisa mendja racionale krijon lidhje logjike ndërmjet shkakut dhe pasojës, mendja emocionale këtë dallim nuk e bënë, veç se i lidhë gjërat sipas ngjajshmërisë së dukshme.(5)

Mendja emocionale në shumë mënyra është e ngjajshme me mendjen e fëmijëve – sa ma tepër që i ngjan, emocioni bëhet më intensiv. Në njëfarë mënyre është mendim **kategorik,** ku krejt është bardh e zi, pa nuansa të përhimtës, dikë që e mundon gabimi të

cilin e ka bërë përnjëherë mendon: “Unë gjithmonë i them gjërat e gabuara”. Mënyra tjetër e të menduarit “fëmijëror” – mendimi i personalizuar, kur ngjarjet interpretohen në mënyrë të njëanshme, ngjashëm me shoferin i cili pas ndeshjes shpjegon se “shtylla telefonike e para i ka ra atij”.

Mënyra fëmijërore e të menduarit është **vetëkonfirmuese –** ajo i shtypë, apo i anashkalon faktet dhe kujtimet të cilat do ta vënin në pikëpyetje mënyrën e të menduarit duke përqafuar çdo gjë që e përkrahë. Besimet e mendjes racionale janë të papërcaktuara; shënimi i ri mund ta shkatërroj besimin e njeriut dhe mund të zëvendsohet me të renë – ai rezonon me ndihmën e faktorëve objektiv. Por mendja emocionale mendon se besimi i saj është absolutisht i sakt, kështu që i refuzon të gjitha shënimet e kundërta. Për këtë arsye vështirë është të shkëmbehen mendimet me dikë që është emocionalisht i shqetësuar: pavarsisht nga logjika e arsyeshme e argumentit tuaj, nga kjo nuk ka kurrëfarë lëvërdie nëse është në kundërshtim me bindjet emocionale. Ndjenjat janë të vet-justifikuara, me vargun e përceptimeve dhe “dëshmive” personale.

E shkuara përkundër të sotmes

Kur ndonjë veti e ngjarjes së sotme e rikujton memorien emocionale në ngjarjen e cila ka shkuar. Mendja emocionale në të sotmen reagon sikur **është e shkuar**.(6) Problemi krijohet kur ne, në veçanti kur shqetësimi është i shpejtë dhe automatik, nuk jemi në gjendje ta kuptojmë se ajo që ka ndodhur dikur nuk ndodhë edhe sot. Ai i cili është mësuar në fëmijëri që ndaj shikimit zemërak të reagojë me frikë dhe dëdim të theksuar, do të ketë reagim identik edhe kur të rritet, edhe kur shikimi zemërak nuk do ta ketë llojin e njëjtë të kërcnimit.

Nëse ndjenjat janë të forta, atëherë edhe reagimi i ngacmuar do të jetë i dukshëm. Por nëse jnaë të papërcaktuara dhe subtile, ne në tërësi nuk e kuptojmë reagimin emocional momental, madje edhe nëse reagojmë në mënyrë subtile. Mendimet dhe reagimet në atë moment e fitojnë koloritin e më hershëm, edhe pse na duket se po reagojmë në rrethanat e çastit. Mendja racionale do ta frenojë mendjen emocionale, ashtu që ndjenjat dhe reagimet tona e (racionalizuara) t’i arsyetojmë me kohën e tashme, duke mos e kuptuar influencën e memories emocionale. në këtë mënyrë, mund të ndodhë që fare mos të dimë se çfarë po ndodhë, derisa jemi të bindur dhe të sigurtë në të kundërtën. Në ato çaste mendja emocionale “shpërngulet” në atë racionale, duke e shfrytëzuar për qëllimet e veta.

Gjendja specifike e realitetit

Funksionimi i mendjes emocionale në masë të madhe është **gjendje specifike** me të cilën, në momentin e caktuar, udhëheqë ndjenja e cila e ka paraprirë. Mënyra në të cilën mendojmë dhe reagojmë kur jemi të dashuruar, krejtësisht dallon nga mënyra e sjelljes kur jemi të zemëruar apo të brengosur; në mekanizmin e emocioneve çdo ndjenjë veç e veç ka repertorin e caktuar dhe të veçant të mendimeve, reagimeve, madje edhe të ndjenjave. Këta repertor të **gjendjes specifike** mbizotërojnë në çastet e emocioneve të forta.

Memoria selektuese është një nga shenjat e cila tregon se ky repertor ekziston. Mendja pjesërisht reagon në situata emocionale, e aktivizon kujtesën dhe reagimet e mundshme, kështu që emocionet më të rëndësishme paraqiten në shkallën më të lartë. Dhe, siç e kemi parë, secili emocion kryesor me specifikat dhe nënshkrimin bilogjik të tij

– modeli i të shlyerit të ndryshimeve të cilat "shpërngulen" në trup derisa emocionet bëhen bominante – dhe vargu i shenjave të unifikuara të cilat trupit automatikisht i dërgon kur të gjendet para sundimit të tyre.(7)

SHTOJCA III

LINJAT NERVORE TË FRIKËS

Amigdala paraqet centralën e frikës. Kur sëmundja e rrallë cerebrale e ka shkatërruar amigdalën(por jo edhe strukturën tjetër cerebrale) tek pacientja të cilën neurologët e kanë quajtur “S.M” frika është fshirë nga lista e cilësive të saja mendore. Ajo nuk ka qenë në gjendje ta vërej frikën në fytyrat e njerëzve tjerë, e as vetë ta shprehë. Siç ka thënë neurologu i saj: “Nëse dikush e drejton revolen në kokën e “S.M.”, ajo në mënyrë intelektuale do ta mësojë se është e frikësuar, por nuk do të **ndihetë** e frikësuar, siç do të ishim ndier ju apo unë.”

Neurologët linjën e frikës e kanë skicuar deri në detaje më të imta, edhe pse deri më tash asnjë lidhje neurologjike në rastin e emocioneve nuk është hulumtuar në tërsi. Frika është shembull i volitshëm për ta kuptuar dinamikën nervore të emocioneve. Në kuptimin evolutiv, frika zë vënd të veçantë – ndoshta është, më shumë se çdo emocion tjetër, e domosdoshme për mbijetesë. Është e qartë se në kohën e sotit harresa e frikave bëhet fatale për jetën, na lenë të vuajmë nga brengosja, shqetësimi dhe gajleve të llojllojshme – apo në formën patalogjike, nga sulmi i panikut, fobive apo çrregullimeve kompuzivo-opsesive.

Themi se një natë jeni vetëm në shtëpi, jeni duke lexuar libër dhe përnjëherë në dhomën tjetër dëgjoni një krismë. Ajo e cila ngjanë në trurin e juaj gjatë kohës vijuese tregon se ekziston kalimi i shtegëtimit nervor i frikës dhe amigdalës, kah sistemi alarmues. Shtegëtimi i parë cerebral është nxitur nga zëri në formë të valës fizike e cila transformohet në gjuhën e trupit dhe alarmon për gatishmërinë. Kjo linjë shkon nga veshi, përmes trungut cerebral deri tek talamusi. Prej aty degëzohen dy rrugë: numër më i vogël i informacioneve çon deri tek amigdala dhe hipokampusi më i afërt; tjetra, rruga më e gjërë çdon deri tek korteksi dëgjues në loben temporale ku dallohen dhe ndahen zërat.

Hipokampusi, selia kryesore e memories, shpejt e zgjedhë se a është “krisma” e njohur në krahasim me zërat tjerë të ngjajshëm të cilët i kemi dëgjuar – se a e njihni momentalisht atë “krismë”. Në ndërkohë, korteksi dëgjues kryen një analizë shumë më perfide të zërit, në përpjekje për ta zbuluar burimin e tij – se a ka qenë ajo macja? Dritarja që rapllon prej erës? Hajni? Korteksi dëgjues supozon vetë – ndoshta është macja e cila e ka rrëzuar lampën e tavolinës, por ndoshta me të vërtetë është hajni – kështu që mesazhin e dërgon deri tek amigdala dhe hipokampusi të cilët bëjnë krahasimin e zërave të ngjajshëm.

Po qe se konkludimi është qetësues(ajo është vetëm dritarja e cila gjithmonë rapllon kur fryen era), tëherë syçelsia nuk kalon në nivel tjetër. Por, nëse ende jeni të pasigurtë, shtrëngohet spiralja tjetër në shtegëtim dhe prapset në amigdal, hipokampusin dhe korteksin parafrontal, në vazhdim e rritë josigurinë e juaj dhe dirigjon me vëmendjen e juaj, duke ju shtyer ta zbuloni burimin e zërit. Në rast se nuk ka përgjigje të kënaqshme pas kësaj analize të hollësishme, amigdala e kyçë alarmin, zona e saj qendërore e aktivizon hipotalamusin, trungun cerebral dhe sistemin autonom nervor.

Superioriteti i amigdalës, si kryesuese e alarmimit cerebral, bëhet e dukshmme në momentin e njohjes së shqetësimit të pavetëdijshëm. Çdo grupë neuronesh në amigdalë posedon vargun e projektimeve repertori i cili është i stërmbushur me neurotransmetues të ndryshëm, ngjajshëm me kompanitë alarmuese në të cilat operatortë janë në gjendje

gatishmërie për t’i dërguar thirrje zjarrëfikësve, policëve apo fqinjëve, çdo herë kur sistemi i sigurisë paralajmëron fatkeqësinë.

Pjesët e mdryshme të amigdalës pranojnë lloje të ndryshme të informatave. Deri tek nukleusi laterar i amigdalës arrijnë projektimet nga talamusi, korteksit dëgjues dhe vizuel. Aromat, përmes qendrës olfaktore, mbërrinë deri tek zonakortikomediale e amigdalës, a shija dhe mesazhet nga pjesa e stomakut shkojnë deri tek zona qendërore. Këto sinjale hyrëse e bëjnë amigdalën rojtare të përherëshme e cila e kontrollon çdo përvojë senzorike.

Prej amigdalës projeksionet shpërndahen nëpër pjesët kryesore të trurit. Nga zonat e mesme dhe ato qendërore, dega zgjerohet deri tek zona e hipotalamusit e cila tajitë substancën trupore për “alarmim” – hormonin kortikotropin i cili nxitë reagimin “lufto apo ik” – si dhe shumë hormone tjera. Zona bazike e amigdalës degëzohet në degë deri tek **corpus striatum**, duke i lidhur me sistemin cerebral për lëvizje. Ndërsa përmes nukleusit qendëror të afërtë, amigdala dërgon sinjale sistemit autonom nervorë përmes palcës së zgjatur, duke i akrivizuar numër të madh të reaksioneve të llojllojshme në sistemin kardiovaskular, muskuj dhe stoimak.

Nga zona bazolaterale të amigdalës, degët degëzohen deri tek korteksi mbrojtës dhe pejzat të njohura si “pejza të përhimta qendërore” të cilat dirigjohen nga muskujt e mëdhenjë. Për shkak të tyre qeni ngërmohet apo macja kreshtohet, duke u frikësuar nga të paftuarit në teritorin e tyre. Lidhjet e njëjta tek njeriu i shtrëngojnë muskujtë rreth pejzave të zërit, duke e mundësuar që njeriu të bërtetë në rast të frikës.

Edhe një linjë çon deri tek amigdala dhe **locus ceruleus** në trungun cerebral, i cili prodhon norepinefrinin(i njohur si “noradrenalin”)dhe e shpërndan napër gjithë trurin. Efekti i rrjetës së norepinefrinit shërben për t’u rritur reaktiviteti global i zonave cerebrale deri tek e cila depërtojnë, duke i bërë më të ndjeshme linjat senzorale. Korteksi është i mbushur me norepinefrinë, gjithashtu edhe trungu cerebral dhe sistemi limbistik, kështu që i gjithë truri ngacmohet. Shumica e këtyre ndryshimeve bëhet në mënyrë të pavetëdijshme, kështu që ende nuk e ndjeni frikën.

Por kur frikën me të vërtetë e ndjeni – sikurse ankthimi i pavetëdijshëm e ngacmon syçelësinë – atëherë amigdala dirigjon me diapazonin e gjerë të reagimeve. Ajo i sinjalizon qelizat në trungun cerebral kështu që fytyra e juaj e merr dukjen e frikës, ju shqetëson dhe lehtë ju frikëson, i ndërprenë lëvizjet e pakontrolluara të muskujëve, shpejton punën e zemrës, e ngritë shtypjen e gjakut dhe e ngadalson frymëmarrjen(ndoshta e keni vërejtur se si j’u ngadalsohet frymëmarrja kur frikësoheni për të ndi më mirë se nga kush vjen frikësimi). Kjo është vetëm pjesë e lëvizjes së gjerë dhe vëmendshëm të kordinuar për ndryshimet me të cilat amigdala dirigjon, dhe me zonat e afërta me të derisa i komandon trurit në rrezik.

Në ndërkohë, amigdala së bashku me hipokampusin, dirigjon me qelizat të cilat tajitin neurotransmetues kryesor, siç është dopamini me ndihmën e të cilit vëmendja orienohet kah burimi i frikës – në zërat apo tingujtë e parëndomët – dhe muskujt e juaj i përgatitë për të reaguar në mënyrë adekuate. Njëkohësisht, amigdala sinjalizon edhe zonat senzorale vizuele, duke ua mundësuar që me sy të kërkojnë krejt çka është e rëndësishme për situatën momentale. Njëkohësisht, sistemet kortike të memories përsëri aktivizohen, kështu që njohja dhe memoria për një kohë të shkurtë kthehet në situatën e caktuar kritike dhe e marrin rolin udhëheqës mbi rrjedhat më pak të rëndësishme të të menduarit.

Kur këto sinjale dërgohen, ju gjendeni në gjendjen e frikës së tërsishme: vetëdijesoheni shtangimit të njohur në stomak, pulsit të shpejtuar, shtrëngimit të muskujëve rreth qafës dhe supeve apo kërcitjes së këmbëve; trupi përnjëherë j'u shtangohet për t'i dëgjuar tingujt tjerë, e mendja juaj përgjon rrezikun dhe zgjedhë mënyra për të reaguar. I gjithë ky proces – filluar nga befasia, përmes josigurisë deri tek njohja e frikës – mund të vërehet për një sekond(Për shënime shtesë shikoni: **Jerome Kagan, Galen's Prophesy, New York, Basic Books 1994.**

SHTOJCA IV

SHOQATA E W.T. GRANT-IT: KOMPONENTAT AKTIVE TË PROGRAMIT PREVENTIV

Komponentat kyçe e programeve efektive përfshinë:

SHKATHTËSITË EMOCIONALE

*Identifikimin dhe emërtimin e ndjenjave.
*Shprehjen e ndjenjave.
*Vlerësimi i intensitetit të ndjenjave.
*Menagjimi i ndjenjave.
*Pezullimi i plotësimit të kënaqësive.
*Mbikëqyrja e impulseve.
*Reduktimi i stresit.
*Njohja e dallimit në mes ndjenjave dhe veprimeve.

SHKATHTËSITË NJOHËSE

*Vetëbiseda – mbikëqyrja e “dialogut të brendshëm” si metodë e ballafaqimit me problemet, synim apo përkrahje e sjelljes së njeriut.

*Leximi dhe interpretimi i sinjaleve shoqërore – për shembull, njohja e influencave shoqërore në sjelljen dhe shikimin e vetvetes nga këndëvështrimi i komunitetit të gjerë.

*Përdorimi i masave për zgjidhjen e problemeve dhe marrja e vendimeve – për shembull, kontrollimi i impulsivitetit, arritja e qëllimeve, njohja e veprimeve alternative, parashikimi i pasojave.

*Respektimi i mendimeve të të tjerëve.
*Respektimi i normave të sjelljeve(çka është normë e pranueshme e çka jo)
*Qasja pozitive ndaj jetës.
*Vet-vetënjohja – për shembull, të zhvillohen shpreat reale.

SHKATHTËSITË E SJELLJES

*Kuptueshmëria jo-verbale – me ndihmën e shikimit, grimasave të fytyrës, tonit të zërit, gjestikulimeve etj.

*Verbale – paraqitja e qartë të kërkesave, ikja nga influencat negative, përgjigjje e shkathtë ndaj kritikave, dëgjimi i të tjerëve, përpjekja për t’i ndihmuar të tjerët, pjesëmarrja në tubime të përbashkëta shoqërore.

Burimet e tekstit: *W.T Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, “Drug and Alchol Prevention Curricula”, in J.David Hawkins et al; “Comunities That Care”(San Francisco: Jossey-Bass, 1992).*

SHTOJCA V

KURIKULUMI I VET-NJOHJES

Komponentët kryesore:

***Vet-vetëdija:** studimi i vetvetes dhe njohja e ndjenjave personale; krijimi i fjalorit të ndjenjave; njohja e lidhjeve ndërmjet mendimeve, ndjenjave dhe reagimeve.

***Vendimmarrje personale:** studimi i veprimeve pesonale dhe njohja e pasojave; të mësohet se mendimet apo ndjenjat udhëheqin me vendime; aplikimi i ktyre shkathtësive në problemet siç janë seksi dhe droga.

***Menagjimi me ndjenja:** të monitorohet "vet-biseda" për t'u kuptuar mesazhi negativ, siç është vetëgjykimi; njohja se çka është baza e ndjenjës(dmth. lëndimi që sjellë zemërim); të gjendet mënyra për t'u tejkaluar frikat dhe ankthet, zemërimi dhe pikëllimi.

***Tejkalimi i stresit:** të kuptohen vlerat e ushtrimeve, përshkrimit me shëmbëlltyra dhe metoda të relaksimit..

***Empatia**: respektimi i ndjenjave dhe brengave të të tjerëve, dhe të bisedohet për mendimet e tyre; duke i çmuar diferencat dhe si ndihen njerëzit rreth këtyre.

***Komunikimi:** biseda të efektshme rreth ndjenjave, të bëheni dëgjues i mirë dhe të parashtroni pyetje; ta vëreni dallimin ndërmjet asaj që dikush e thotë apo vepron të reagohet ndaj asaj apo të ipet mendimë të dërgoni mesazh "personal" në vend se të turpëroheni.

***Vet-zbulimi:** të vlerësohet sinqeriteti dhe të ndërtohet besueshmëria në shoqërime; të mësohet se kur është koha e përshtatshme të bisedohet për ndjenjat personale.

***Mendjehollësia:** identifikimi i motiveve dhe reagimeve në jetën e juaj emocionale; njohja e motiveve të njëjta tek të tjerët.

***Vet-akseptimi:** të ndiheni krenar dhe ta shikoni veten në dritën pozitive; t'i njihni fuqitë dhe dobësit personale; të jeni në gjendje ta qetësoni vetveten.

***Përgjegjësia personale:** të merrni përgjegjësi; t'i dalloni pasojat dhe reagimet e vendimeve tuaja; pranimi i disponimit dhe ndjenjave personale me ndihmën e angazhimit(dmth studimit).

***Vetëbesimi:** të tregohen brengat dhe ndjenjat personale pa zemërim dhe pasivitet.

***Dinamika grupore**: bashkëpunimi; të mësohet se si dhe kur duhet udhëhequr e kur të shkohet pas.

***Zgjidhja e konfliktit:** si të luftohet fer me fëmijë e tjerë, me prindër, arsimtar; modeli i fëtimtarit gjatë negociatave kompromise.

Burimet: Karen F.Stone and Harold Q. Dillehunt, *Self Science*: *The Subject Is Me* (Santa Monica: Goodyear Publishing Co., 1978).

SHTOJCA VI

MËSIMI EMOCIONAL DHE SHOQËROR: REZULTATET

Projekti për Zhvillimin e Fëmijëve

Erik Shaps(Eric Schaps), **Development Studies Center, Oakland California.**

Hulumtimi është kryer në Kalifornin ë Veriore, me klasat e gjashta; vlerësimet nga ana e vështruesve të pavarur janë krahasuar me ato të studiuara në shkolla.

Rezultatet

*****Më të përgjegjshëm
*Më të vetëbesueshëm
*Më të popullarizuar dhe më të hapur
*Më të shoqërueshëm dhe të gatshëm t'i ndihmojnë të tjerëve
*Më mirë i kuptojnë të tjerët
*Më të konsiderueshëm, të interesuar për të tjerët
*Shoqërisht më të përgatitur për zgjidhjen e problemeve interpersonale
*Shumë më të harmonizuar.
*Më "demokrat"
*Më të shkathtë në zgjidhjen e konfikteve

Burimet: E.Schaps and V.Battisich, "Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches", OSAP Prevention Monograph, no,8: Preventig Adolescent Drug Use: From Theory to Practice. Eric Gopelrud(ed), Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept. of Health and Human Services, 1991.
D.Solomon, M.Watson, V.Battistich, E.Schaps, and K.Delucchi, "Creating A Caring Community: Educational Practies That Promote Children's Prosocial Development", in F.K Oser, A.Dick, and J.L. Peatry eds., Effective and Responsible Teaching: The New Synthesies (San Francisce: Jossey-Bass, 1992).

Drejtimet

Mark Grinberg(Mark Greenberg), **Fast Track Project, University of Washington.**

Vlerësimi nga ana e arsimtarëve dhe është krahasuar me nxënësit e vëzhguar: Nxënësit e rrgullët, nxënësit e shurdhër dhe me nxënësit e shkollave speciale.

Rezultatet

*Avansim në njohuritë mbi shkathtësitë shoqërore
*Avansim në emocione, njohje dhe kuptueshmëri
*Vetëkontrollë më e mirë
*Planifikim më i mirë gjatë kryrjes së detyrave të shtëpisë
*Persiatje më e thellë para se të veprohet
*Shumë më të suksesshëm në zgjidhjen e konflikteve
*Atmosferë shumë më pozitive në klasë

Nxënësit me nevoja speciale
Përmirësimi i sjelljeve në klasë gjatë:

*Tolerancës së zvogëluar
*Fitmit të vetëbesimit shoqëror
*Shkathtësive grupore
*Punës me të tjerët
*Adaptimit
*Vetëkontrollës

Kuptueshmëria e përmirësuar emocionale

*Pranimi
*Njohja
*Vet-raportimi i paksuar mbi depresionin dhe pikëllimin
*Ankthimi dhe vetmia e zvogëluar

Burimet:
Conduct Problem Research Group, "A Development and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program", Dvelopment and Psychology 4(1992) – M.T.Greenberg and C.A.Kusche, Promoting Social and Development in Deaf Children: The PATHS Project(Seattle: University of Washington press, 1993)
-M.T.Greenberg, C.A.Kusche, E.T.Cook, and J.P.Qamma, "Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum", Development and Psychology 7(1995).

Projekti për zhvillimin shoqëror nga Siatla
J.Dejvid Houkins(J.David Hawkins), **Social Development Resarch Group, University of Washington**

Hulumtimi është kryer në Siatlu, në shkollat fillore dhe të mesme me anë të testimeve të pavarura dhe standardeve objektive në krahasim me shkollat të cilat kanë qenë jasht programit.

Rezultatet:

*Afërsia shumë më e madhe me familjen dhe shkollën
*Djemtë më pak agresiv, vajzat më pak autodestruktive
*Më pak përjashtime nxënësish me sukses të dobët
*Zogëlimi i përdorimit të drogave
*Më pak delikuencë
*Rezultate më të mira në testet standarde

Burimet:
-E.Schaps and V,Battistich, "Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches", OSAP Prevention Monograph no.8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice. Eric Gopelrud(ed.), Rockville; MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S Dept. of Health and Humane Services, 1991.
-J.D Hawkins et al., "The Seattle Development Project" in JmcCord and R.Tremblay eds., The Prevention of Antisocial Behavior in Children(New York, Guilford, 1992).
- J.A. O'Donnell, J.D. Hawkins, R.F.Catalano, R.D.Abbott, and L.E.Day "Preventing School Failure, Drug Use, and Delinquency Among Low-Income Children: Effects of a Long-Term Prevention in Elementary Schools", American Journal of Orthopsychiatry 65 (1994)

Promovimi i programit të kompetencave shoqërore në Jel-Nju Hejvn(Yale-New Haven)

Roxher Vajzberg(Roger Weissberg), **University of Illinois at Chicago**

Hulumtimi është kryer në shkollën Shtetërore në Nju Hejvn, nga klasat e pesta deri në të tetatë, nga ana e vëzhguesëve të pavarur dhe raportimeve të nxënësve dhe arsimtarëve, dhe është me grupën kontrolluese.

Rezultatet:

*Aftësi më e suksesshme në zgjidhjen e konflikteve
*Më të shoqërueshëm
*Më të përmbajtur
*Sjellje të përmirësuara
*Marrëdhënie interpersonale të përmirësuara dhe popullariteti
*Përballimi më i mirë ndaj problemeve
*Zgjidha shumë më e suksesshme e problemeve interpersonale
*Përballim më i mirë i ankthit
*Sjelljet delikuente të zvogëluara
*Zgjidhja më e suksesshme e konflikteve

Burimet:

-M.J.Elias and R.P.Weissberg, “School-Based Social Competence Promotion as a Primary Prevention Strategy: A Tale of Two Projects”, Prevention in Human Services 7,1,(1990) pp.177-200
-M.Caplan, R.P.Weissberg, J.S.Grober, P.J.Sivo, K.Grady, and C.Jacoby, “Social Competence Promotion with Inner-City and Suburban Young Adolescente: Effect of Social Adjustment and Alcohol Use”, Journal of Consulting and Clinical Psygchology 60, 1(1992), pp56-63.

Programi kreativ për zgjidhjen e konflikteve

Linda Lantjeri(Linda Lantieri), **National Center for Resolving Conflict Creatively Program, New York City**

Hulumtimet e kryera në shkollat e Nju Jorkut, me klasat e 12-ta me vlerësimet e arsimtarëve, para dhe pas zbatimit të programit.

Rezultatet:

*Më pak dhunë në klasë
*Më pak ofendime verbale në klasë
*Atmosferë shumë më e kënshme
*Më tepër vullnet për bashkëpunim
*Më empatikë
*Shkathtësi e përmirësuar e komunikimit

Burimet:

Metis Associates, Inc., The Resolving Conflict Program: 1988-1989. Summary of Significant Findings of RCCP NEW YORK SITE(New York: Metis Associates, May, 1990).

Përparimi i vetëdijës shoqërore – projekti për zgjidhjen e problemeve shoqërore
Moris Elajs(Maurice Elias), **Rutgers University**

Hulumtimi është bërë në shkollat e Nju Xhersit, me klasat e gjashta, me ndihmën e vlerësimeve të arsimtarëve dhe procesverbalit të shkollës, e krahasuar me jo-pjesëmarrësit.

Rezultatet:

*Shumë më sensitiv ndaj ndjenjave të të tjerëve

*Më të suksesshëm në shyrtimin e pasojave të sjelljeve personale

*Më të shkathtë në ballafaqimin në situata të ndërsjella dhe planifikimi më i drejtë i reagimeve

*Vetrespekt më i madh

*Sjellje më shoqërore

*Kërkojnë ndihmë prej kolegëve

*Janë më të shkathtë kur kalojnë në shkollën e mesme

*Janë më të shoqërueshëm, më pak destruktiv, çrregullimet në sjellje janë të zvogëluara, këto shkathtësi shpesh i përcjellin edhe në shkolla të mesme

*Përparim i shkathtësisë “mëso për të mësuar”

*Vetëkontrollë më e mirë, vetëdije më e lartë shoqërore dhe përsosja e vendimmarrjeve të përbashkëta, në shkollë dhe jashtë saj

---

Burimet:

-M.J.Elias, M.A.Gara, T.F.Schyler, L.R.Branden-Muller and M.A.Sayette, “The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of Preventive School-Based Program”, American Journal of Orthopsychiatry 61(1991),pp. 409-17

-M.J.Elias and J.Clabby, Bulding Social Problem Solving Skills:Guidelines From a School-Based Program(San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

VËREJTJET

PJESA E PARË: TRURI EMOCIONAL

Kapitulli i parë: Për çfarë shërbejnë emocionet?

1. Associated Press, 15. shtator, 1993
2. Amshimi i kësaj teme mbi dashurinë joegoiste flet sesi ajo shndërrohet në paqe botërore: të gjitha tregimet e Jatakinëve, me mija vite të rrëfyera anekënd Azisë, janë varietete të anekdotave të ngjajshme mbi vetëflijimin.
3. Dashuria altruiste dhe mbijetesa e njeriut: teoritë evolutive të cilat flasin për përparësitë e altruizmit, suksesshëm janë paraqitur në librin e Malkolm Slavinit dhe Daniel Krigmanit, **The Adaptive Desing of the Humane Psyche, New York, Guilford Press, 1992.**
4. Pjesa më e madhe e kësaj polemike është bazuar në esenë kuçe të Pol Ekmanit, "**An Argument for Basic Emotions", Cognition and E motion, 6, 1992, faq. 169-200** Ky konkludim është nxjerr nga eseja e P.N.Johnson-Laird dhe K.Oatlev, në numrin e njëjtë të gazetës së lartëpërmenur.
5. Vrasja e Matilda Krembtri(Matilda Crabtree), **The New York Times, 11 nëntor, 1994.**
6. Vetëm tek të rriturit: vështrimi i Paul Ekman, **University of California, San Francisko**.
7. Trupi i adaptohet ndryshimeve emocionale dhe evolutive: disa prej ndryshimeve janë shënuar nga Robert W. Levenson, Paul Ekman dhe Walance V.Friencen, "**Voluntary Facial Action Generates Emotion – specific Autonomus Nervous Sistem Activity",Psychophysiology, 27, 1990.** Kjo listë është zgjedhur nga kjo gazetë dhe burimeve tjera. Në masë të caktuar kjo ende është diskutabile. Bëhet një diskutim shkencorë rreth përcaktimit të sakt biologjik të çdo emocioni, ku disa studiues mendojnë se tek emocionet ekzistojnë më tepër ngjajshmëri sesa dallime, apo se mundësit tona momentale janë të pamjaftueshme për t'i përcaktuar ngjajshmëritë biologjike të emocioneve dhe me saktësi t'i dallojmë. Për këtë polemikë shih: Paul Ekman and Richard Davidson, eds.,**Fundamental Questions About Emotions, New York, Oxford University Press, 1994.**
8. Siç thekson Paul Ekman: "Zemërimi është emocion më i rrezikshëm; zemërimi është një nga problemet më kryesor i cili e shkatërron shoqërinë. Ky është emocioni i cili më së vështiri adaptohet sepse na nxitë në luftë. Emocionet tona kanë evoluar në kohën kur nuk kemi pasur mjete(teknologji) të cilat do të kishin ndikuar në to. Në kohëne parahistorisë, kur njeriun e ka vërshuar zemërimi momental dhe epshi për ta vrarë dikë, ai këtë nuk ka mundur ta bëjë aq lehtë – por sot mundet".
9. Erasmus of Rotterdam, **In Praise of Folly**, përkthimi i Eddie Radice, London, Pengiun, 1971, faqe,87.
10. Reagimet kryesore të ngjajshme janë të përcaktuara me atë që mund të quhet "jetë emocionale" – më saktësisht "jetë instiktive" – të këtyre llojeve. Në kuptimin evolutiv, për mbijetesë shumë më të rëndësishme janë vendimet e prera; ato shtazë të cilat kanë qenë në gjendje t'i marrin drejtë, apo mjaft precizë, kanë bartur gjenet tek trashigimtarët e tyre. Në atë kohë, jeta intelektuale ka qenë në nivelin shtazarak: shqisa dhe një numëer të caktuar reagimesh ndaj shtytjeve të caktuara kanë pasur zhapinjët, bretkosat, zogjët apo peshqit, ndoshta edhe brontosaurusët. Por një trung i tillë nga truri ende nuk i ka bërë të mundura paraqitjen e emocioneve.
11. Sistemi limbistik dhe emocionet: R.Joseph, "The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body", New York, Plenum Publishing, 1993; Paul D.Mclean, **the Triune Brain in Evolution**, NewYork, Plenum, 1990.
12. Bebet e majmunëve dhe adaptimi: "Aspects of emotion conserved across species", Ned Kalin, M.D.,Department of Psychology and Psichiatry, University of Winsconsin,, prepared for the Mac Arthur Affective Neuroscience Meeting, 12. nëntor, 1992

Kapitulli i dytë: Anatomia e dhunës emocionale

1 Rastin e njeriut pa ndjenja e ka përshkruar R.Joseph, cit.,faq.83. Në anën tjetër, mund të jenë mbetjet e njenjave tek njerëzit pa amigdalë(shih Paul Ekman dhe Richard Davidson**, Questions About Emotion,** New York, Oksford University Press 1994). Është arritur deri tek zbulimet e ndryshme varësisht se cila ëjesë e amigdalës dhe zonat me të të ndërlidhura mungojnë; fjala e fundit mbi neurologjinë e detajuar të emocioneve ende nuk është thënë.

2 Sikur edhe shumë neurolog, Le Doux punon në shumë nivele, duke hulumtuar, për shembull, se në ç'mënyrë ndryshon lidhja e caktuar në trurin e minjëve; vëmendshëm përcjellë shtegëtimin e çdo neuroni; bënë eksperimente të detajuara mbi gjendjen e frikës tek minjët në trurin e të cilëve është bërë intrevenimi kirurgjik. Zbulimet e tij, dhe të tjerat këtu të paraqitura, gjenden në vetë kufirin e hulumtimeve neurologjike. Kështu që për këtë arsye mbeten të pazgjidhura – konkludimet e veçanta të cilat janë nxjerr nga shënimet fjaftë të papërcaktuara mbi jetën tonë emocionale. Por puna e LeDoux-it është dëshuar me numrin e madh të shënimeve të ndryshme të neurologëve të numërt të cilët me këmbëngulësi vëjnë dëshmi të reja mbi emocionet. Shih: Joseph LeDoux, "**Sensory System and Emotion", Integrative Psichiatry ,** 4, 1986; Joseph LeDoux, "**Emotions and the Limbic System Concept", Concepts in Neuroscience,** 2, 1992.

3 Idenë mbi sistemin limbistik, si qendër cerebrale emocionale, e ka paraqitur neurologu Paul MacLean, para ma tepër se dyzet vjet. viteve të fundit, me zbulimet si ato të LeDoux-it është plotësuar ideja mbi sistemin limbistik dhe ato kanë treguar se disa prej strukturave kryesore të tij, siç është hipokampusi, më pak ndikojnë në emocione, ndërsa linjat të cilat lidhin pjesë tjera të trurit – veçanërisht lobet parafrontale – shumë më të rëndësishme. Përveç kësaj, gjithnjë e më tepër ka dëshmi se çdo emocion mund të shqetësojë zonën e caktuar emocionale. mendimi më aktual është se nuk ekziston "truri emocional" i përcaktuar dhe unik, por disa sisteme lidhjesh të cilat mësojnë krijimin e emocioneve të caktuara, disa pjesë të kordinuara të trurit. Neurologët supozojnë se nëse në tërsi kryhet "skicimi" emocional i trurit, çdo emocion në tërsi do të ketë topografinë e vet, hartën e caktuar të shtegëtimeve neruogjike të cilat përcaktojnë vetitë e tij, edhe pse shumë, apo në shumicë, këto lidhje gërshetohen mes vete në pikat bazike të sistemit limbistik, siç janë amigdala dhe korteksi parafrontal. Shiko: Joseph LeDoux, "Emotional Memory Systems in the Brain", **Behavioral and Brain Research,** 58, 1993.

4 Lidhjet e ndryshme cerebrale të niveleve të ndryshme të frikës: kjo analizë është e bazuar në sintezën e jashtëzakonshme në: Jerome Kagan, **Galen's Porphesy,** New York, Basic Books, 1994.

5 Për hulumtimet e Joseph LeDoux-it kam shkruar në **The New York Times,** 15. gusht, 1989. diskutimi për këtë kapitull bazohet në intervistat dhe me këtë edhe disa artikuj të tij duke inkuadruar edhe: Joseph LeDoux, "**Emotional Memory Systems in the Brain", Behavioural Brain Research, 58, 1993; Joseph LeDoux, "Emotion and the Brain" Scientific American, jun, 1994; Joseph LeDoux, "Emotional and the Limbic System Concept", Conceptts in Neuroscience, 2, 1992.**

6 Përparësitë e nënvetëdijës: William Raft Kunst-Wilson and R.B.Zajaonc, "Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized", Science, 1. shkurt, 1980.

7 Mendimi pavetëdijshëm: John A.Bargh, "First Second: The Preconscious in Social Interactions", e lexuar në mbledhjen e shoqatës së psikologëve të Amerikës, DC, qershor, 1994.

8 Kujtesa(memoria) emocionale: Larry Cahill et al., "Beta-adrenarigic activation and memory for emotional events", **Nature**, 20, tetor, 1994

9 Teoria psikoanalitike dhe zhvillimi cerebral: paraqitjen më të detajizuar mbi fëmijërinë dhe pasojat emocionale gjatë zhvillimit cerebral e ka dhënë Alan Schore, **Affect Regulation and the Origin of Self, Hillsdale,** NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

10 Rreziku, madje edhe nëse e dallojmë: citat i LeDoux-it në "How Scary Things Get That Way", **Science**, 6. nëntor, 1992, faqe, 887

11 Pjesa më e madhe e konkludimeve mbi adaptimin e reagimeve emocionale me anë të neokorteksit e ka dhënë Ned Kalin, për.cit.

12 Shqyrtimi i vëmendshëm i neuroanatomisë tregon se lobet parafrontale luajnë rolin e udhëheqësit emocional. Pjesa më e madhe e dëshmive orienton në korteksin parafrontal si në një vend ku shumica e lidhjeve, apo të gjitha, së bashku inkuadrohen në reagimin emocional. Tek njerëzit, lidhja më e dukshme ndërmjet korteksit dhe amikdalës kalon përmes lobes temporale e cila

gjendet nën te,, kret deri tek ana e lobes parafrontale(lobja temporale është vendimtare për identifikimin e objektit). Të gjitha këto lidhje janë të tubuara në një projeksion, duke treguar për rrugën e shpejtë – autostradën virtuale nervore. Projeksioni i një neuroni, midis amigdalës dhe korteksit parafrontal, kalon përmes zonës e cila quhet **korteksi orbitofrontal.** Duket se kjo zonë është më e rëndësishmja për vlerësimin e reagimeve emocionale, kur direkt reagojmë dhe kërkojmë zgjidhje optimale.

Korteksi orbitofrontal pranon sinjale edhe nga amigdala si dhe nga rrijeti i vet i projektimeve të unifikuara, përgjatë gjithë trurit limbistik . me ndihmën e këtij rrjeti ai luanë rolin e rregullatorit të reagimeve emocionale – duke inkuadruar edhe sinjalet inhibitore nga truri limbistik në rrugë për në zonat tjera korteksit, kështu që ngadalson shpejtësinë e neuroneve të po të njëjtave sinjale. Lidhjet e korteksit orbitofrontal me trurin limbistik janë shumë të shpërndara saqë disa neuroanatom e quajnë lloj i "korteksit limbistik" – pjesë e trurit emocional mendor. Shih: Ned Kalin, Departmens of Psychology and Psychiatry, University of Wisconsin, "Aspects of Emotion Conserved Across Species", dorëshkrim i pabotuar i përgatitur për MacArthur Affective Neuroscience Meeting, nëntor 1992; dhe Allan Schore, **Affect regulation and the Origin of Self,** Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Nuk ekziston vetëm ura strukturale në mes amigdalës dhe korteksit parafrontal, por edhe biokimik: në pjesën e bashkuar ndërmjet korteksit parafrontal dhe amigdalës gjendet koncentrimi i mdh i receprorëve kimik me neurotransmetues – serotonin. Përveç tjerave, kjo substancë kimike cerebrale bënë balansimin: majmët të cilët kanë numër më të madh të receptorëve serotonin të koncentruar në shtegëtimet e korteksit parafrontal "në shoqërime adaptohen më lehtë", ndërsa ata të cilët kanë numër më të vogël të koncentruar të receptorëve janë armiqësisht të disponuar dhe të zemëruar. Shih: Antonio Danasio, **Descarteso Error,** New York, Grosset/Putnam, 1994.

13 Studimi me shtazë tregon se nëse zonat e lobeve parafrontale janë të dëmtuara ashtu që nuk janë në gjendje t'i modifikojnë sinjalet emocionale nga zonat limbistike, shtazët filllojnë të sillen çuditshëm, paparashikueshëm dhe papritmas të tërbohen, apo ngrqitën nga frika. A.R.Luria, neuropsikolog i shkëlqyeshëm rus, qysh rreth vitit 1930 ka supozuar se korteksi parafrontal është çelës i vetëkontrollës dhe qetësues i sulmeve emocionale; ai ka vërejtur se pacientët të cilëve kjo zonë iu është dëmtuar janë impulsiv dhe të prirur për të sulmuar dhe tërbuar. Janë testuar më tepër se 25 meshkuj dhe femra të cilët janë dënuar me vdekje nga frika, a me skenimin e trurit iu është vërtetuar niveli shumë i ultë i aktiviteteve në po të njëjtat pjesë të korteksit parafrontal.

14 Një nga veprat më të vlerëshme mbi dëmtimin e lobeve tek minjët: Victor Dannenberg, psikolog nga Universiteti I Konektkartit.

15 Dëmtimi i hemisferës së majtë dhe zhovialiteti(frangjisht – *jovial*, nga latinishtja. *Jovialis* – që i përket Jupiterit – 1, i gëzuar, zbavitës, i shoqërueshëm, shpirtmirë; 2. i mëshirshëm, i dëgjueshëm – përkthimi i V.F): G.Gianotti, "Emotional behavior and hemispheric side of lesion", **Cortex**, 8, 1972.

16 Marry K.Morries e ka paraqitur rastin e pacientit "të lumtur" nga Departamenti of Neurology at the University of Florida, at the International Neuropsychological Society Meeting, 13-16, shkurt, 1991, San Antonio.

17 Korteksi parafrontal dhe memoria punuese: Lynn D.Selemon, "Prefrontal Cortex", **American Journal of Psychiatry,** 152, 1995.

18 Lobet e dëmtuara parafrontale: Philip Harden and Robert Pihl, "Cognitive Function, Cardiovascular, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism", Journal of Abnormal Psychology, 104, 1995.

19 Korteksi parafrontal: Antonio Damasio, **Descartes'Error: Emotion,** Reason and the Human Brain, New York, Grosset/Putnam, 1994.

PJESA E DYTË: NATYRA E INTELIGJENCËS EMOCIONALE

Kapitulli i III: Kur mençuria bëhet marrëzi

1. Ngjarja e Jason H është rrëfyer në "Waring By a Valedictorian Who Faced prison", **New York Times,** 23. qershor, 1992.
2. Vështruesi ka vërejtur: Howard Gardner, "Cracking Open the IQ Box", **The American Prospect**, Dimër, 1995.
3. Richard Herrnstzin and Charles Murray, **The Bell Curve**: **Intelligence and Class Structure in American Life,** New York, Free Press, 1994, faqe.66.
4. George Vaillant, **Adaption to Life,** Boston, Little, Brown, 1977. Mesatarja ne SAT testime grupës nga Harvardi ka qenë 584, prej 800 pikave të mundshme. Dr.Vaillant, tash në Harvard University Medical School, më ka treguar për një rezultat tejet të ulët parashikues të rezultateve nga testimet në krahasim me suksesin në jetë.
5. J.K.Felsman and G.E.Valliant, "Resilient Children as Adults: "A 40-Year Study", dhe E.J.Anderson and B.J.Cohler, edc., **The Invulnerable Child,** New York, Guliford Press, 1987.
6. Karen Arnold, e cila ka bërë testimin e të diplomuarëve së bashku me Terry Denny në University of Illinois, e cituar në Chicago Tribune, 29 maj , 1992.
7. **Project Spectrum:** bashkëpunëtor kryesor i Howard Gardner-it në përsosjen e Project Spectrum ka qenë Mara Krechevsky dhe David Feldman.
8. Kam intervistuar Howard Grdnerin për teorinë e tij mbi inteligjencën e shumëfisht në "Rethninking the Value of Intelligence Test", **NewYork Times Education Supplement,** 3**.**nëntor, 1986, edhe disa herë pas kësaj.
9. Krahasimi I IQ testeve me Spektrum aftësitë është paraqitur në kapitull, me ndihmën e Mara Krechevski dhe Howard Gardner në: **Multiple Intelligences: The Theory in Practice,** New York, Basic Books, 1993.
10. Recensioni i shkurtër është nga: Howard Gardner, **Multiple Intelligences,** faq**, 9.**
11. Howard Gardner and Thomas Hach, "Multiple Intelligences Go to School", **Educational Research 18**,**8**, **1989**.
12. Modeli I inteligjenës emocionale për të parën herë është paraqitur nga : Peter Salovey and John D.Mayer "Emotional Intelligence", **Imagination**, **Cognition, and Personality 9,** 1990, faqe 185-211.
13. Inteligjenca praktike: Robert J.Sternberg, **Beyand IQ.,** New York, Cambridge University Press, 1985.
14. Definicioni kryesor i "inteligjencës emocionale" tek: Salovey and Mayer, "Emocional Intelligence", faq, 189.
15. IQ përballë inteligjences emocionale: Jack Block, University of California, Barkely, dorëshkrim i pabotuar, shkurt, 1995. Blok përdorë termin "adaptim i ego-s" më tepër se sa inteligjencë emocionale, për vërenë se veçoritë kryesore janë vetëpërcaktimi emocional, adaptimi ndaj mbikëqyrjes impulsive, ndjenja e vetëvlerësimit dhe inteligjenca shoqërore. Pasi që këto janë elemente themelore të inteligjencës emocionale, adaptimi i ego-s mund të bëhet masë për vlerësimin e inteligjencës emocionale, ngjashëm me rezultatet e SAT-it për IQ. Blok ka analizuar rezultatet e testimeve të shumta të cilat i ka bërë me afër 300 femra e meshkuj të periodës adoleshente dhe të të njëzetave të herëshme, dhe ka përdorur metoda statistikore për të përcaktuar marrëdhëniet reciproke ndërmjet personalitetit dhe sjelljes së njerëzve me IQ të lartë pavarsisht nga inteligjenca emocionale dhe inteligjenca emocionale e pavarur nga IQ-ja. Ai zbulon se ekziston ngjajshmëria mezi e dukshme në mes IQ-së dhe adaptimit të ego-s dhe se njëra edhe tjetra janë nocione të pavarura.

Kapitulli i IV: Njihe veten tënde

1. Përdorimi i nocionit vetëvetëdije tek unë nuk ka të bëjë me vetëvështrimin auto-refleksiv, vëmendjen e orientuar në eksperiencën e njeriut, e nganjëherë quhet **vetëdije.**
2. Shiko edhe : Jon Kabat-Zinn **Wherever**, **You Go**, **There You Are,** New York, Hyperion, 1994.
3. "Ego i vështruar"; krhasimi i psikoanalistëve midis qëndrimit të vështruesve dhe vetëdijës paraqitet nga. Mark Epstein në: **Thoughts Without a Thinker,** New York, BasicBooks, 1995.

Epstein vërenë se kjo aftësi është jashtëzakonisht e zhvilluar; ajo mund ta menjanoj vetëvetëdijën e vështruesit dhe të bëhet "ego shumë më fleksibil, më trimror dhe më i zhvilluar, në gjendje ta përfshi gjithë jetën."

4. William Styron, **Darkness Visible: A Memoir of Madnes,** New York, Random House, 1990, faq.64.
5. John D.Mayer and Alexander Stevens, "An Emerging Understanding of the Reflective(Meta) Experience of Mood", dorëshkrim i pabotuar, 1993.
6. Mayer and Stevens, "An Emerging Understanding". Disa prej nocioneve të këtyre formave të vetëvetëdijës unë vetë i kam adaptuar kategorive përkatëse.
7. Intensiteti i emocioneve: pjesa më e madhe e vepre është bërë me Randy Larsen, ish student i Diener-it, tash është në University of Michigan.
8. Gary, kirurg emocionalisht i pandjeshëm, është përshkruar nga Hillei i. Swiler në:"Alexithymia Utilizing Combined Individual and Group Psycotherapy", **International Journal for Group Psychotherapy** 38, 1.1988, faq.47-61.
9. **Joarsimimi emocional** është term të cilin e ka përdorë M.B.Freedman me B.S.Sweet në: ' Some Specific Features of Group Psychotherapy", **International Journal for Group Psychoterapy,** 4**,** 1954**,** faqe**.** 335**-**336**.**
10. Format klasike të aleksitimisë janë përshkruar nga Greame J.Taylor në: "Alexithymia: Histori of the Concept", punimi është lexuar në mbledhjen Ameican Psychiatric Association, Washington, DC, maj, 1986.
11. Përshkrimi i aleksitimisë është ngha Peter Sifneos, "Addect, Emocional Conflikt, and Deficit: An Overview", **psychotherapy and Psychosomatict** 46, 1986, faq. 96-104.
12. Gruaja e cila nuk ka ditur se për çfarë qanë është përshkruar nga H.Warnes në: "Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects", **Psychotherapy and Psychosomatics**.
13. Roli i rezonimit në emocionet: Damasio, **Descartes'Error:**
14. Frika e pavetëdijshme: studimi me gjarpërinjë është përshkruar nga Kagan në: **Galen's Prophecy.**

Kapitulli i V: Robërit e epsheve

1. Detajet mbi raportet e ndjenjave pozitive dhe negative shih: Ed Dienere and Rndy J.Larsen, "The Eksperience of Emotional Well-Being" në Michael Lewis and Jeannette Haviland, eds, **Handbook of Emotions,** New York, Guilford Press, 1993.
2. Diane Tice e kam intervistuar për mënyrën e ekzaminimit të saj se në ç'mënyrë njerëzit ç'lirohen nga disponimet e këqija, dhejtor, 1992. Ajo zbulimet e veta i ka publikuar së bashku me bashkëshortin e saj, Roy Baumeister, në Daniel Wegner and James Pennebaker, eds.,**Handbook of Mental Control** v. 5, Englewood Cliffs. NJ, Pretince-Hall, 1993.
3. **Inkasantët** gjithashtu janë përshkruar në: Arlie Hochschild, **The Managed Heart,** New York, Free Press, 1980.
4. Rasti I zemërimit dhe vetëkontrollës, të përshkruara në: Diane Tice and Roy F.Baumeister, "Controlling Anger: Self-Inducend Emotion Change", Wegner and Pennebaker, **Handbook of Mental Control. Shih edhe:** Carol Tavris, **Anger: The Misunderstood Emotion,** New York, Touchstone, 1989.
5. Hulumtimi i zemërimit është përshkruar në: Dolf Zillman, "Mental Control of Angry Aggression", në Wegner and Pennebaker, **Handbook of Mental Control.**
6. Shëtitja qetësuese: citat nga Tavris, **Anger: The Misunderstood Emotion,** faq**.**135**.**
7. Mënyrat e Redford Williams-it kontrolla e refuzimeve të përshkruara në: Redfor Williams and Virginia Williams, **Anger Kills,** New York, Times Books, 1993.
8. Shfryrja e zemërimit nuk do ta dëboj: shih, për shembull, S.K.Mallick and B.R.McCandless, "A study of Catharsis Aggression", **Journal of Personality and Social Psychology** 4, 1996. Paraqitja e shkurtër e këti studimi shih në: Tavris, **Anger: The Misunderstood Emotion.**
9. Kur frenimi i zemërimit është efikas: Tavris, **Anger: The Misunderstood Emotion.**
10. Veprimi i brengosjes: Lizabeth Roemer and Thomas Borkovec, "**Worry**: **Unwantedd Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Eksperience",** në Wagner and Pennebaker, **Handbook of Mental Control**.
11. Frika nga papastërtia: David Riggs and Edna Foa "Obsessive-Compulsive Disorder" në David Barlow, eds., **Clinical Handbook of Psychological Disorders,** New York, Guilford, 1993.
12. Rasti i pacientit të brengosur është përshkruar në: Roemer and Borkovec, "**Worry**", faq. 221.

13. Terapia për çrregullimet e ankthshme: shih, Dvid H.Barlow, ed., **Clinical Handbook of Psychological Disorders**, New York, Gilford Press, 1993.
14. Depresioni i Stajronit: William Styron, **Darkness Visible: A Memoir of Madness,** New York, Random House, 1990.
15. Brengat e njerëzve depresiv janë shënuar në: Susan Nolen-Hoeksman, “Sex Differences in Control Depression”, në Wagner and Pennebaker, **Handbook of Mental Control,** faq. 307.
16. terapia për depresion: K.S.Dobson, “A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology** 57, 1989.
17. Studimi mbi mënyrën e të menduarit të njerëzve depresiv është shënuar në: Richard Wanzlaff, “The Mental Control of Depression”, në Wagner and Pennebaker, **Handbook of Mental Control.**
18. Shelley Taylor et al., “Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information”, **Journal of Clinical and Social Psychology** 8, 1989.
19. Rasti i studentit me sjellje represive është nga: Daniel Weinberger, “The Construct Validity of the Repressive Corpin Style”, në J.L.Singer, ed. **Repression and Dissociation,** Chicago, University Press, 1990. Weinberger, i cili në studimet e hershme ka punuar në represivitet së bashku me Gary F.Schwartz dhe Richard Davidson, është bërë profesionist pris në këtë lami.

Kapitulli i VI: Epërsia e shkathtësisë

1. Frika nga provimi: Daniel Goleman, **Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception,** New York, simon and Sachuster, 1985.
2. Memoria punuese: Alan Baddeley, **Working Memory,** Oxford, Clarendom Press, 1986.
3. Korteksi parafrontal dhe memoria punuese: Patricia Goldman-Rakic. “Cellular and Circuit Basic of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates”, **Progress in Brain Research,** 85, 1990; Daniel Weinberger, “A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex”, **Journal of Neuropsychiatry** 5, 1993.
4. Motivimi dhe rezultatet e lakmueshme: Anders Ericsson, “Expert Performance: In Structure and Acquisition”, **American Psychologist,** gushtt, 1994.
5. Avantazhi i studentëve nga Azia nga pikëpamja e IQ-së: Herrnstein and Murray, **The Bell Curve.**
6. IQ dhe Profesionet e aziatikëve në Amerikë: James Flynn, **Asian-American Achievement Beyond IQ,** New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1991.
7. Studimi mbi shpërblimin e vonuar të katërvjeçarit në: Yuichi Shoda, Wlter Mischel, and Philip K.Peake, “Predicting Adolescente Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification”, **Development Psychology,** 26, 6, 1990, faq. 987-86.
8. SAT rezultatet tek fëmijët impulsiv dhe tek ata të cilët kanë vetëkontrollë: Phil Peake ka analizuar rezultatet e SAT-it
9. IQ në krahasim me shtyrjen e shpërblimit gjatë parashikimit të SAT rezultateve: rezultatet janë marrë personalisht nga Phil Peak, psikolog në Smith College, i cili ka analizuar rezultatet e punës së Walter Mischel mbi shpërblimin e caktuar.
10. Impulsiviteti dhe delikuenca: shih diskutimin në: Jack Block, “On the Relation Between IQ, Impulsivity and Deliquency”, **Journal of Abnormal Psychology** 104, 1995.
11. Nëna e brengosur: Timothy A,Brown et al., “Generalized Anxiety Disorder”, në: David H.Barlow, ed., **Clinical Handbook of Psychological Disorders,** New York, Guilford Press, 1993.
12. Kontrollorët e trafikut ajror dhe ankthi: W.E.Collins et al., “Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Perfomance of Air Traffic Control Specialists”, FAA **Office of Aviation Medical Reports,** maj, 1989.
13. Ankthi dhe prezentimi akademik: Bettina Seipp, “Anxiety and Academic Performance: A Meta-analysis”, **Anxiety Research** 4, 1, 1991.
14. Të brengosurit: Richard Metzger et al., “Worry Changes Decicion-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processung”, **Journal of Clinical Psychology**, janar, 1990.

15. Ralph Haber and Richard Alpert, "Test Anxiety", **Journal of Abnormal and Sociale Psychology,** 13, 1958.
16. Stdentët e ankthshëm: Theodore Chapin, "The Relationship of Trait Anxiety and Academic Perfomance to Achievement Anxiety", **Journal of College Student Development,** maj, 1989.
17. Mendimet negative dhe rezultatet në testime: John Hunsley, "International Dialogue Academic Examonations", **Cognitive Thearpy Research,** dhjetor, 1987.
18. Alice Isea et al., "The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving", **Medical Decision Making,** korrik-shtator, 1991.
19. Shpresa dhe notat e dobëta: C.R.Synder et al., "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual- Differences Measure of Hope", **Journal of Personality and Social Psychology,** 60, 4,1991, faq.579.
20. E kam intervistuar C.R.Sunder në **New York Times,** 24, dhjetor 1991.
21. Notuesit optimist: Martin Seligman, Learned Optimism, New York, Knoph, 1991.
22. Optimizmi real përkundër atij naiv: shih, Crol Whalen et al., "Optimism in Children's Jugments of Environmental Risks", **Health Psychology**, 13, 1994.
23. E kam interivistuar Martin Seligman mbi optimizmin, **New York Times,** 3. shkurt, 1987.
24. E kam intervistuar Albert Bandura mbi vetë-efikasitetin, **The New York Times,** 8. maj, 1988.
25. Mihaly Csikszentmilhalyi, "Pley and Intrisic Rewards", **Journal of Humanistic Psychology,** 15, 3, 1975.
26. Mihaly Csikszentmilhalyi, **Flow: The Psychology of Optimal Eksperience,** 1st ed., New York, Harper and Row, 1990.
27. "Like a waterfall": Newsweek, 28.shkurt, 1994.
28. E kam interivistuar dr.Scikszentmihali në **The New York Times,** 4**,** mars 1986.
29. Mendja dhe rrjedha e lehtë e mendimeve: Jean Hamilton et al., "Intrinisic Enjoyment and Boredon Copie Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures", **Personality and Individual Differences**, 5,2, 1984.
30. Aktivizimi kortik dhe lodhja: Ernest Hertmann, **The Fuctions of Sleep,** New Haven, Yale University Press, 1973.
31. Kam intervistuar dr.Csikszentmihalyi, **The New York Times,** 22. mars; 1992.
32. Studimi i rrjedhës së ngadalshme i mendimeve tek studentët e matematikës: Jeanne Nekamura, "Optimal Eksperience and the Uses of Talent", në Mihaly dhe Isabella Csikszentmihalyi, **Optimal Eksperience: Psychological Studies of Flow in Consciosness,** Cambridge University Press, 1988.

Kaptulli i VII: Rrënjët e empatisë

1. Vetëvetëdija dhe empatia: shih: John Mayer and Meliss Kirkpatrick, "Hot Infoemation-Processing Becomes More Accurate With open Emotional Experience", University of New Hempshire, dorëshkrim i pabotuar, tetor, 1994., Randy Larsen et al., "Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity", **Journal of Personal and Social Psychology**, 53. 1987.
2. Robert Rosenthal et al., "The PONS Test: Mesauring Sensitivity to Nonverbal Cues" në, P.McReynolds, ed., **Advances in Psychological Assessment,** San Francisco. Jossey-Bass, 1977.
3. Stephen Nowicki and Marshal Duke, "A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 10", studimi është lexuar në American Psychological Society meeting, 1989.
4. Nënat të cilat kanë punuar si hulumtuese janë të trajnuara nga Marian Radke-Yarrow dhe Carolyn Zahn-Waxler në Laboratory of Development Psychology, National Institute of Mental Health.
5. Në **The New York Times** kam shkruar për empatinë, rrënjët e zhvillimit të saj dhe neurologjisë së saj, mars, 1989.

6. Të ndërtohet empatia tek fëmijët: Marian Rdke-Yarrow and Carolyn Zahn-Waxler. "Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behavior", në Ervin Staub et., eds., **Development and Maintenance of Prosocial Behavior,** New York, Plenum, 1984.
7. Daniel Stern**, The Interpersonal World of the Infant,** New York, Basic Books, 1987, faq.30.
8. Stern, përs.cit.
9. Fëmijët depresiv i kanë përshkruar Jeffrey and Tiffany Field në "Facial Expressivity an Infants of Depressed Mothers", **Development Psycholgy** 29, 6, 1993.
10. Studimi për abuzimin në fëmijëri e ka shkruar Robert Prentky, psikolog në Filadelfija.
11. Empatia tek pacientët e pashërueshëm: "Giftedness and Psychological Abuse in Bordeline Personality Disorder: Their Relevance to Genesis and Treatment", **Journal of Personality Disorder,** 6. 1992.
12. Leslie Brothers, "A Biological Perceptive of Empathy", **American Journal of Psychiatry,** 146, 1, 1989.
13. Brothers, "A Biological Perspective", faq.6.
14. Psikologjia e empatisë: Robert Levenson and Anna Ruef, "Empathy: A physiological Substrate", **Journal of Personality and Social Psychology,** 63, 2, 1992.
15. Martin L.Hoffman, "Empathy, Social Cognition, and Moral Action" në W.Kurtines and J.Gerwitz, eds., **Moral Behavior and Dvelopment: Advences in Theory, Resarch, and Applications,** New York, John Wiley and Sons, 1984.
16. Hulumti i lidhjes në mes të empatisë dhe etikës: Hoffman, "Empathy, Social, Cognition, and Moral Action".
17. Kam shkruar për emocionet të cilat çojnë deri tek krimet seksuale në: **New York Times**, 14. prill 1992. Shënimet i kam marrë nga William Pithers, Vermond Department of Corretors.
18. Natyrën e psikopatisë më detajisht e kam përshkruar në artikullin të cilin e kam shkruar për **The New York Times,** 7. korrik, 1987, pjesa më e madhe e shënimeve nga artikulli buron prej punimeve të Robert Hare psikolog në University of British Columbia, ekspert për psikopati.
19. Leon Bing, **Do or Die,** New York, Harper Collins, 1991.
20. Burrat violent: Neil S.Jacobson et al., "Affect, Verbal content, and Psychophisiology in the Arguments of Coples With Viloent Husband", **Journal of Clinical and Colsuting Psychology,** korrik 1994.
21. Psikopatët nuk frikohen – efekti është i dukshëm kur psikopatët krimogjenë përjetojnë shokun. Një përgjigje më të re për këtë problematikë e ka dhënë Christopher Patric et al., "Emotion in the Clriminal Psychopath: Fear Image Procesing", **Journal of Abnormal Psychology,** 103, 1994.

Kapitulli i VIII: Kreativiteti shoqëror

1 Ndërrimi i pozicioneve të Jay dhe Lene është caktuar në veprën e Judy Dunn and Jane Brown në: "Relationship Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood", Judy Garber and Kenneth A.Dodge, eds., **The Development of Emotion Regulation and Dysregulation,** Cambridge, Cambridge University Press, 1991. Unë i kam shtuar dialogjet.

2 Rregullat e sjelljes në: Paul Ekman and Wallace Friesen, **Unmasking the Face,** Englewood Cllifs, NJ: Pretince Hall, 1975.

3 Murgjitë në mes të luftimeve: tregimin e ka rrëfyer David Busch në: "Culture Cul-de-Sac", **Arizona State University Research,** verë-vjeshtë, 1994.

4 Punimin mbi ndryshimin e disponimit e ka paraqitur Ellen Sullins në: **Personality and Social Psychology Buletin,** prill, 1991.

5 Punimet mbi transferin e disponimeve e ka shkruar Frank Bernieri, psikolog në Oregon State University; unë për punimin e tij kam shkruar në **The New York Times**. Pjesa më e madhe e studimit të tij është paraqitur në: Bernieri and Robert Rosenthal, "Interpersonal Coordination,

Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony”, në Robert Feldman and Bernard Rime, eds., **Fundamentals of Nonverbal Behavior,** Cambridge University Press, 1991.

6 Teorinë mbi zbavitjen e kanë propozuar Bernieri dhe Rosenthal në **Fundemental of Nonverbal Behavior;**

7 Tomas Hatch, “Social Intelligence in Young Children” punimi është paraqitur në mbledhjen vjetore të American Psychological Association, 1990.

8 Kameleonët shoqëror: Mark Snyder, “Impression Management: The Self in Social interaction,” në L.S. Wrightsman and K. Deaux, Social Psychology in the 80s Monterey, CA, Brooks?Cole, 1981.

9 E. Laking Phillips, **The Social Skills Basic of Psychopatology,** New York, Grune and Stratton, 1978, faq.140.

10 Çrregullimet joverbale të mësimit: Stephen Nowicki and Marshal Duke, **Helping the Child Who Doesn’t Fit In,** Atlanta, Peachtree Publishers, 1992. Shih: Byron Rourke, **Nonverbal Learnig Disabilities,** New York, Guilford Press, 1989.

11 Nowicki and Duke, **Helping the Child Who Doesen’t Fit In.**

12 Kjo skicë në libër dhe shqyrtimi i studimit janë marrë nga punimi i : Martha Putallaz and Aviva Wasserman, “Children’s Entery Behavior”, në Steven Asher and John Coie, eds., **Peer Rejection in Childhood,** New York, Cambridge Univrsity Press, 1990.

13 Putallanz and Wasserman, “Chidren’s Entery Behavior”.

14 Hatch, “Social Intelligence in Young Children”.

15 Tregimi i Terry Dobson për Japonezin e dehur dhe plakun është cituar me lejen e shoqatës bamirëse e Dobëson-it. Tregimin e kanë rrëfyer Ram Dass dhe Paul Gorman në: **How Can I Help?,** New York, Alfred A.Knopf, 1985, faq.167-71.

PJESA E TRETË: APLIKIMI I INTELLIGJENCES EMOCIONALE

Kapitulli i IX: Armiqët e afërm

1. Ka shumë mënyra që me përqindja të llogaritet numri i divorceve, e me aplikimin e metodave statistikore arrihet deri tek rezultati përfundimtar. Me disa metoda është dëshmuar se numri i divorceve ngritet deri në 50%, kur është llogaritur numri i përgjithshëm i divorceve, përqindja ma e madhe ka qenë gratë viteve të 80-ta. Por statistikat të cilat këtu po i përmendi nuk e tregojnë numrin e divorceve për vitet e caktuara, por parashikimet se çifti i kurorëzuar në vitin e caktuar do të divorcohet. Llojet ekëtilla të satistikave tregojnë për rritjen e numrit të divorceve në njëqind vitet e fundit. Për shqyrtim më të detajizuar: Lohn Gottman, **What Predicts Divorce: The Relationship Between Merital Processes and Marital Outcome,** Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993.
2. botat e kundërta të djemëve dhe vajzave: Eleanor Maccoby and C.N.Jacklin “Gender Segregation in Childhoood”, në H.Resse, ed., **Advances in Child Development and Behavior,** New York, Academic Press, 1987.
3. Shokët e gjinisë së njëjtë: John Gottman, “Same and Cross Sex Friendship in Young Children” në J.Gottman and J.Parker, eds., **Conversation of Friends**, New York, Cambridge University Press, 1986.
4. Ky dhe shqyrtimi pasues mbi dallimet në mes gjinishë bazohe në paraqitjen e shkëlqyeshme në: Lesi R.Brody and Judith A.Hall, “Gender end Emotion”, në Michael Lewis and Jeannette Haviland, eds., **Handbook of Emotions,** New York, Guliford Press, 1993.
5. Bredy and Hall, “Gender and Emotion”, faq.456.
6. Vajzat dhe shperhitë agresive: Robert B.Cairns and Beverly D.Cairns, **Lifelines and Risk,** New York, Cambridge University Press, 1994.
7. Brody and Hall, “Gender and Emotion, faq.454.
8. Konkludimet mbi dallimet emocionale në mes gjinive janë dhënë në: Brody and Hall, “Gender and Emotion”.
9. Vlera e komunikimit të suksesshëm me gratë është analizuar në: Mark H.Davids and H.Alan Oathout, “Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationship: Empthy and Relational Competence”, **Journal of Personality and Social Psychology,** 53, 2, 1987, faq. 397-410.

10. Punimi mbi "qortimin e burrave": Robert J.Sterberg, "Traingulating Love", në: Robert Sterberg and Michael Barnes, eds., **The Psychology of Love,** New Haven, Yale University Press, 1988.
11. Njohja e fytyrave të pikëlluara: Hulumtues dr. Ruben C. Gur, University of Pennsylvania School of Medicine.
12. Biseda ndërmjetë Fred-it dhe Igrid është cituar nga: Gottman, **What Predicts Devorce,** faq. 84.
13. Studimin mbi bashkëshortësinë e ka bërë John Gottman me bashkëpunëtorët në University of Washington, e më detajisht është shtjelluar në dy libra: John Gottman, **Why Marriage Succeed or Fail,** New York, Simon and Schuster, 1994; dhe **What predicts Devorce.**
14. Prolongimi: Gottman, **What Predicts Devorce**
15. Mendimet helmuese: Aron Beck, **Love is Never Enaugh,** New York, Harper and Row, 1988, faq. 145-46.
16. Mendimet mbi prolemet në bashkëshortësi: Gottman, **What Predicts Devorce.**
17. Mënyra e shtrembëruar e të menduarit tek burrat violent është përshkruar nga: Amy Holtzworth Munroe and Glenn Huchinson, në veprën: "Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violente Versus Nonviolent Men", **Journal of Abnormal Psychology,** 102, 2, 1993, faq, 206-211. Dyshimi tek meshkujt seksualisht agresiv: Neil Malmuth and Lisa Brown, "Sexually Aggressive Men's perceptions of Women's Communications", **Journal of Personality and Social Psychology,** 67, 1994.
18. Burrat violent: ekzistojnë tre lloj burrash violent – ata të cilët janë rrallë të dhunshëm, ata të cilët papritmas tërbohen dhe të tretët që këtë e bëjnë me paramendim. Terapia ndihmon vetëm në dy rastet e para. Shih: Neil Jacobson et.al., **Clinical Handbook of Marital Therapy,** New York, Gilford Press, 1994.
19. Tërbimi: Gottman, **What Preddicts Divorce.**
20. Burrat nuk i dëshirojnë grindjet: Robert Levenson et al., "The influence of Age and Gender on Affect, Psychology, and Their Relations: A study of Longterm Mariages", **Journal of Personality and Social Psychology,** 67, 1994.
21. Shprehja e tërbimit tek burrat: Gottman, **What Predicts Devorce.**
22. Burrat heshtin gratë predikojnë: Gottman, **What Predicts Devorce.**
23. "Gruaja e denuar për tentim vrasjeje të burrit për shkak shikimit të ndeshjes sportive", **The New York Times,** 3. nëntor, 1993.
24. Grindjet bashkëshortore efikase: Gottman, **What Predicts Devorce.**
25. Pamundësia për t'u pajtuar çiftet: Gottman, **What Predicts Devorce.**
26. Katër mënyrat që çojnë deri tek "grindja efikase": Gottman, **Why Marriages Succeed or Fail.**
27. Mbikëqyrja e punës së zemrës: Gottman, Ibid.
28. Reagimet momentale: Beck, **Love Is Never Enough.**
29. Pasqyrimi (Mirroring): Harville Hendrix, **Getting the Love You Want,** New York, Henry Holt, 1988.

Kapitulli i X: Menaxhimi me zemër

1. Përplasja e aeroplanit të cilin e kishte shkaktuar piloti i frikësuar: Carl Lavin, "When Moods Affect Safety: Communication in Cockript Mean a Lot a Few Miles Up", **The New York Times,** 26. qershor, 1994.
2. Testimi i 250 menaxherëve: Micheal Maccoby, "The Corporate Climber Has to Find His Heart", **Fortune,** dhjetor, 1976.
3. Zuboff: nga biseda në qershor të vitit 1994. Si hyrje në informatikë, shih: Zuboff, **In the Age of the Smart Machine,** New York, Basic Books, 1991.
4. Tregimin për nënkryetarin sarkastik m'a ka rrëfyer Hendrie Weinsinger, psikolog në UCLA **Grautade School of Business.** Libri i tij mbanë titullin: **The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off,** Boston, Little, Brown, 1989.
5. Studimin mbi ish menaxherët gjaknxehtë e ka bërë Robert Baron, psikolog në Rensseleaer Poltechic Institute, a e kam intervistuar për **The New York Times,** 11. shtator, 1990.

6. Kritika si burim i konflikteve: Robert Baron, “Countering Effects of Destructive Criticism: The relative Efficasy of Four Intervetions”, **Journal of Applied Psychology,** 75, 3, 1990.
7. vërejtjet e caktuara dhe të pacaktuara: Henry Levinson, “Feedback to Subordinates”, **Addendum to the Levinson Letter,** Levinson Institute**,** Walthem**,** MA**,** 1992.
8. Ndryshimi i profilit të fuqisë punëtore: hulumtimin në 645 kompani nacionale e kanë bërë konsultantët **Towers Perrin** në Menheten; botuar në **The New York Times,** 26. gusht, 1990.
9. Rrënjët e urrejtjes: Vamik Volkan, **The Need to Have Enemies and Allies,** Northvale**,** NJ, Jason Aroson, 1988.
10. Thomas Pettigrew: Edhe Pettigrew e kam intervistuar për **The New York Times,** 12. maj, 1987**.**
11. Stereotipitë dhe paragjykimet e padukshme: Samuel Gaertner and John Davidio, **Prejudice, Discrimination, and Racism,** New York, Academic Press, 1987.
12. Paragjykimet: gaertner and Davidio, **Prejudice, Dicrimination, and Racism**.
13. Relman: cituar nga Howard Kohn, “Service With a Sneer”, **The New York Times,** 11. nëntor, 1994.
14. IBM: “Responding to a Diverse Work Force”, **The New York Times,** 26. gusht 1990.
15. Fuqia për t’u përgjigjur haptazi: Fletcher Blanchard, “Redducing the Ekspresion of Racial Prejudice”. **Psychological Science,** 2**,** 1991.
16. Modelimi i stereotipeve: Geartner and Davidio, **Prejudice**, **Discrimination, Racism.**
17. Ekipet: Peter Drucker, “The Age of Social Transformation”, **The Atlantic Monthley,** nëntor**,** 1994**.**
18. Idenë mbi inteligjencën grupore e ka tmeluar Windy Williams dhe Robert Sternberg në: “group Inteligjence: Why Some Groups Are Better Than Others”, **Intelligence**, 1988.
19. Studimi i njerëzve të famshëm në **Bella Labs** është botuar në Robert Keley and Janet Caplan, “How Bell Labs Creates Star Performes”, **Harvard Business Review,** korrik-gusht, 1993.
20. Përparësitë e organizatave shoqërore joformale: David Krackhardt and Jeffrey R.Hanson, “Informal Networks: The Company Behind the Chart”, **Harvard Business Review,** korrik-gusht, 1993, faq. 104

Kapitulli i XI: Mendja dhe Medicina

1. Imuno-sistemi si tru i trupit: Francisco Varela, **Third Mind and Life,** Dharamsala, Indi, dhejtor, 1990.
2. Përçuesit kimik në mes të trurit dhe imuno-sistemit, shih: Robert Ader et al., **Psychoneuroimunology,** San Diego, Academic Press, 1990.
3. Lidhja në mes të nervave dhe imuno-qelizave: David Felten et al., “Noradrenaric Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue”, **Journal of Immunology,** 135, 1985.
4. Hormonet dhe funksionet e imuno-sistemit: B.S.Rabin et al., “Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and The Immuno System”, **Critical rewievs in Immunology,** 9, 4, 1989, faq. 279-312.
5. Lidhja në mes trurit dhe imuno-sistemit, shih: Steven B.Maier et al., “**Psychoneuroimmunology”, American Psychologist,** dhjetor, 1994.
6. Emocionet toksike: Howard Friedman and S.Boothby-Kewley, “The Diseaseprone personality: A Meta-Analytic View”, **American Psychologist,** 42, 1987. Kjo analizë e përgjithshme e bërë shprehi ka shfrytëzuar “meta analizën”, në të cilën rezultatet e hulumtimeve më të vogëla janë mbledhur nënjë studim më të numërt. Me këtë është mundësuar që më lehtë të zbulohen të dhënat për çdo hulumtim sepse ekziston numër shumë më i madh i të ekzaminuarëve.
7. Skeptikët pohojnë se gjendja emocionale e cila është në lidhshmëri me përqindjen e rritur e të sëmurëve tregon në profilin e neurotikëve të vërtetë – të ankthshmëve, depresivëve dhe agresivëve, emocionalisht të mbrapambetur - dhe se përqindja e rritur e të sëmurëve të cilët paraqiten nuk varet nga faktorët medicinal, por prej nevojave të njeriut për t’u ankuar për problemet shëndetësore, duke e hiperbolizuar seriozitetin ee tyre. Por, Friedman dhe të tjerët pohojnë se lidhja e dëshmuar EMOCION-SËMUNDJE është krijuar në bazë të studimeve gjatë të cilave vlerësimet mjekësore të simptomeve të sëmundjes dhe testimet medicinale, e jo ankimet e pacientëve, përcaktojnë e zhvillimin e sëmundjes në bazë shumë më objektive.

Natyrisht, ekziston mundësia që brengosja e rritur të bëhet rezultat i gjendjes fiziologjike; për këtë shkak, deri tek rezultatet më të sakta arrihet me studime potenicale, gjatë të cilave gjendja emocionale përcaktohet para fillimit të vetë sëmundjes.

8. Gail Ironson et al., “Efekts on Anger on Left Ventricular Ejection in Cornary Artery Disease”, **The American Journal of Cardiology,** 70, 1992. Efiksiteti i punës së zemrës, e cila nganjëherë ka të bëjë edhe me “pompimin e zvogëluar” paraqet aftësinë e zemrës për ta pompuar gjakun nga barkusha e majtë në arterie; kështu përcaktohet sasia e gjakut të pompuar nga barkushat gjatë çdo rrahje të zemrës. Tek sëmundjet e zemrës efikasiteti i ritmit të zemrës tregon në muskulin e dobësuar të zemrës.
9. më tepër se dhjetë studime nuk kanë pasur sukses të gjejnë lidhjen mbi ndikimin e zemërimit në vdekshmëri si pasojë e sëmundjes së zemrës. Ndoshta dështimi ka ardhë si pasojë e dallimeve në metoda, siç është mosvërejtja e rëndësisë së ndikimit të zemërimit në sëmundje. Për shembull, numri më i madh i vdekjeve të shkaktuara nga zemërimi paraqitet në moshën e mesme. Studimi do të ndërlikohet po qe se nuk merren parasysh shkaktarët e vdekshmërisë tek njerëzit e kësaj moshe.
10. Zemërimi dhe sëmundjet e tij: Redford Williams, **The Trusting Heart,** New York, Times Books/Random House, 1989.
11. Peter Kaufman: e kam interivistuar Dr.Kaufman-in për **The New York Times,** 1.shtator, 1992.
12. Studimet për zemërimin dhe sulmin e dytë të zemrës, është bërë në Stenford: Carl Thorenson, **International Congress of Behavior Medicine,** Uppsala, Sweden, korrik, 1990.
13. Lynda H.Powell, “Emocional Arousal as a Prediction of Long-Term Morality and Morbidity in Post M. I.Men”, **Circulation,** 82, 4, tetor, 1990.
14. Murray A.Mittleman, “Trigerin if Myocardinal Infarction Onset by Episodes of Anger”, **Circulation,** 89, 2, 1994.
15. Ndrydhja e zamërimit ngritë shtypjen e gjakut: Robert Levenson, “Can We Control our Emotions, and How Does Such Control Change an Emotional Episode?”, në Richard Davidson and Paul Ekman, eds., **Fundamental Questions About Emotions,** New York, oxford university press, 1995.
16. Stili i personit të zemëruar: kam shkruar për studimin e Redford Williams mbi zemërimin dhe zemrën në **The New York Times Good Health Magazine,** 16. prill, 1989.
17. Numër i zvogëluar i sulmit të dytë të zemrës për 44%: Thoreson.
18. Programi i Dr.Williams mbi mbikëqyrjen e zemërimit: Williams, **The Trusting Heart.**
19. Gruaja e brengosur: Timothy Brown et al., “Generalized Anxiety Disorder”, në: David H; Brlow, ed., **Clinical Handbook of Psychological,** New York, Guilford Press, 1993.
20. Stresi dhe metastaza: Bruce McEwen and Eliot Streller and the Individual: Mechanisms Leading to Disease”, **Archives of Internal Medicine,** 153, 27.shtator, 1993. hulumtimi është përshkruar në: M.Robertson and J.Ritz, ‘Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells’, **Blood, 76,** 1990.
21. Ka sumë arsye përse njerëzit e stresuar janë të eksponuar sëmundjeve, pavarsisht nga shkaktaret biologjik. Një nga ato mund të jetë përpjekja për t’u zvogëluar ankthi – për shembull, pirja e duhanit, alkoolit, ushqimi i pashëndetshëm. Tjetra siç është brengosja konstante, çon deri tek humbja e gjumit, apo shmangja e këshillave mjekësore, me të cilën edhe më shumë zgjatë sëmundja veç ekzistuese. Me siguri të gjitha këto shkaqe e vëjnë lidhjen stresin me sëmundjen.
22. Stresi e dobëson imuno-sistemin: gjatë ekzaminimit të studentëve të mediocinës të cilët kanë qenë të ballafaquar me stresin para provomit, studentët jo vetëm se kanë qenë të eksponuar virusit të herpesit, por kanë pasur të zvogëluar edhe numrin e rruzave të bardha të gjakut(limfociteve) të cilat shkatërrojnë qelizat e infektuara dhe paraqesin linjen kryesore mbrojtës të imuno-sistemit, si dhe nivelin e rritur të substancave të cilat ndikojnë në aktivitetin e zvogëluar të imuno-sistemit.
23. Stresi dhe ftohja: Sheldon Cohen et.al., “Psychological Stress and Subceptibility to the Common Cold”, **New England Journal of Medicine,** 325, 1991.
24. Nervozizmi i përditshëm dhe infeksionet: Arthur Stone et al., “Secreaory Iga as a Measure of Immunocopetence”, **Journal of Human Stress,** 13, 1987. Sipas ekzaminimit tjetër, 246 burra, gra dhe fëmijë kanë qenë të ekspozuar stresit gjatë sezonës së gripit. Ata me numër më

të madh me probleme familjare, më së shumti ë së shumti janë sëmurë nga gripi. Shih: R.D.Clover et., “Family Fuctioning and Stress as Predictors of Influenza B Infaction”, **Journal of Family Practice,** 28. maj 1989.

25. Përhapja e virusit të herpesit dhe stresit: numri më i madh i studimeve të Roland-Glaser dhe Janice Kiecolt-Glaser, “Psychological Influence of Immunity”, **American Psychologist,** 43, 1988. lidhja në mes stresit dhe herpesit është dëshmuar gjatë studimit të dhjetë pacientëve ku numri i vragave të herpesit është shfrytëzuar si masë;undësia që herpesi të shfaqet në javën e ardhshme ka qenë më e madhe tek pacientët të cilët janë ankuar në ankth, stres dhe jokomoditet, ndërsa periodat e qeta të jetës çojnë kah qetësimi i herpesit. Shih: H.E. Shmidt et al., “Stres as a preciptitanging Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis”, **Journal of Family Practice,** 20. 1995.
26. Ankthi tek femrat dhe sëmundjet e zemrës: Carl Thoreson, **International Congress of Behavioral Medicine,** Uppsale, Sweden, korrik, 1990. Ankthi edhe tek burrat mund të shkaktojë probleme në zemër. Në fakultetin e medicinës në Alabama është testuar gjendja psikologjike e 123 burrave dhe grave të moshës prej 44 deri 77 vjeç. Tek burrat e ankthshëm dhe të brengosur të moshës së mesme, hipertension më shpesh paraqitet sesa tek ata më të vjetër. Shih: Abraham Markowitz et al., **Journal of the American Medical Association,** 14. nëntor, 1993.
27. Stresi dhe kanceri koloretal: Joseph C.Courtnery et.al., “Stressful Life Events and Risk Of Colorectal Cancer”, **Epidemiology**, shtator, 1993.
28. Relaksimet dhe simptomet e stresit: Shih Daniel Goleman and Joel Gurin, **Mind Body Medicine,** New York, Consumer Reports Book/St. Martin's Press, 1993.
29. Depresioni dhe sëmundja: shih, Seymour Reichlin, “Neuroendoctrine-Immune Interactions” **New England Journal of Medicine,** 21. tetor, 1993.
30. Transplantimi i palcës së kurrizit: është marrë nga James Strain, “Cost Offset From Psychiatric Consulation-Laison Intervention With Eldery Hip Frcture Patients”, **American Journal of Psychiatry,** 148**,** 1991.
31. Howard Burton et al., “The Relationship of Depression To Survival in Chronic Renal Failure”, **Psychosomatic Medicine,** mars, 1986.
32. Pashpresia dhe vdekja si pasojë e sëmundjes së zemrës: Robert Anda et al., “Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Diseanse in a Cohort of U.S.Adults”, **Epidemiology**, korrik, 1993.
33. Depresioni dhe sulmi i zemrës: Nancy Frasure-Smith et al., “Depression Folowing Myocardial Infarction”, **Journal of the American Medical Association,** 20. tetor, 1993.
34. Depresioni tek sëmundjet e ndryshme: Dr. Michael Von Korff, psikiatër në universitetin e Vashingtonit, i cili ka bërë testimin, më ka thanë se pacientët e tillë, duke jetuar sot për nesër, ballafaqohen me probleme të mëdha: “Nëse shëroni depresionin, tek pacientët vëreni ndryshime të vogëla apo kurrëfare, të gjendjes shëndetësore. Sëmundja ju duket edhe më e trishtueshme nëse jeni depresiv. Sëmundjet fizike kronike paraqesin nxitjen më të madhe. Nëse jeni depresiv, ju zvogëlohet aftësia që të kujdeseni për sëmundjen e juaj. Por, nëse gjendja fizike keqësohet e ju jeni të motivuar, keni energji dhe ndihemi të vlerëshëm – krejt çka vëhet në pyetje tek depresioni – do të mund të adaptoheni dukshëm, madje edhe në kënaqësinë më të madhe të gjendjes shëndetsore”.
35. Optimizmi dhe operimi i bajpasit: Chris Peterson et al., **Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control,** New York, Oxford University Press, 1993.
36. Lëndimet e kurrizit dhe shpresa: Timothy Elliott et al., “Negotiating reality After PhysicalLoss: Hope, Depresion, AND Disiability”, **Journal of Personality and Sociale Psychology,** 61, 4.1991.
37. Rreziku medicinal gjatë izolimit shqëror: James House et al., “Social Relationship and Health”, **Science,** 29. korrok, 1988. Gjithashtu shiko: Carol Smith et al., “Meta-Analisys of the Associations Between Social Support and Health Outcomes”, **Journal of behavioral Medicine,** 1994.
38. Izolimi dhe vdekja: në shumë studime është përshkruar mekanizmi biologjik. Këto zbulime të përmendura në “Social Relationship and Health” dëshmojnë se prezenca e personit tjetër mud ta zvogëloj tensionimin dhe çrregullimin fiziologjik tek njerëzit nën përkujdesin intensiv. Ngushëllimin të cilin mund ta ofroj prezenca e personit tjetër, jo vetënm që zvogëlon shypjen

e gjakut dhe pulsin, por edhe tajitjen e thartinave të yndyrshme të cilat bllokojnë arteriet. Një teori shpjegon se kntaktet sociale e shpejtojnë punën e trurit. Kjo teori bazohet me eksperimentet me shtazët në të cilat është vërtetuar efekti qetësues në pjesën e prapme të hipotalamusit, zonë e sistemit limbistik me shumë lidhje me amigdalën. Prezenca e personit tjetër ngushëllon, inhibon aktivitetin limbistik, e ulë tajitjen e acetiholinit, kortizolit dhe koteholaminit – substanca neurokimike të cilat ndikojnë në frymëmarrjen e shpejtuar, pulsin e shpejtuar dhe në shenjat tjera fiziologjike të stresit.

39. Strain, "Cost Offset".
40. Sulmi i zemrës dhe përkrahja emocional: Lisa Berkman et al., "Emotional Support, and Survival After Myocardial Infarction, A Prospective Population Based Study of the Elderly", **Annals of Internal Medicine,** 15. dhjetor, 1992.
41. Hulumtimi në Suedi: Annika Rosengren et al., "Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933", **British Medical Journal,** 19. tetor, 1933.
42. Grindja bashkëshortore dhe imuno-sistemi: Janice-Kiecolt-Glaser et al., "Marital Quality, Marital Distuption, and Immune Function", **Psychosomatic Medicine,** 49? 1987.
43. E kam intervistuar John Cacioppo për **The New York Times,** 15. dhejtor, 1992.
44. Biseda mbi mendimet shqetësuese: James Pennebaker, "Putting Stress Into Words: Health, Lingustic and Therapeutic Impications", punimi ëshë lexuar në tubimin e: American Psychological Association, Washington, DC, 1992.
45. Psikoterapia dhe përparimi në medicinë: Lester Luborsky et al., "Is Psychoterapy Good For Your Health?", ëunimi është lexuar në tubimin e: American psychological Association, Washington, DC, 1993.
46. Terapia grupore të të sëmurëve nga kanceri: David Spiegel et al., "Effect of Psychosocial Treatment on Survival Patients With Metastatic Breast Cancer", **Lancet**, 8668, 1989.
47. Pyetjet e pacientëve: Zbulimin e ka përmendur Dr.Steven Cohen-Cole, psikiatër në **Emory University,** kur e kam intervistuar për **The New York Times,** 13. nëntor, 1991.
48. Informatat e plotësishme: për shembull, programi **Planetree** në **Presbyterian Hospital** në San Francisko, parashikon të gjitha testet medicinale dhe hulumtimet për cilindo temë nga medicina në kërkesë personale.
49. ta punësosh pacientin: proramin që ka përpunuar Dr.Mack Lipkin, jr. në New York University Medical School.
50. Përgatitje emocionale për operim kirugjik: për këtë kam shkruar në **The New York Time,** 10. dhjetor, 1987.
51. Kujdesi i familjes në spital: përsëri programi Planetree është shfrytëzuar si model, ngjajshëm me shtëpitë e Ronald McDonald-it në të cilat prindërve u është lejuar të qëndrojnë afër spitaleve ku i kanë fëmijët në shërim.
52. Kujdesi dhe medicina: shih, Jon Kabat-Zinn, **Full Catastephe Living,** New York, Delacorte, 1991.
53. Kujdesi dhe Medicina: shih, Dean Ornish, **Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease,** New York, Ballantine, 1991.
54. Marëdhëniet miqësore në medicinë: **Health Professions and Relationship – Centered Care.** Është raportuar nga ana e Pew-Fetzer task Force on Advancing Psychosocial Health Education, Pew Health Professions Commsion and Fetzer Insttute at The Center of Health Professions, San Francisco, University of California, gusht, 1994.
55. Më heret të lëshohet spitali: Strain, "Cost Offset".
56. Nuk është etike të mos shërohet depresioni tek të sëmurët e zemrës: Redford Williams and Margaret Chesny, "Psychosocila factors and Prognosis in Established Cornary heart disiase", **Journal of the American Medical Assocition,** 20. tetor, 1993.
57. Letër e hapur kirurgut: A.Stanley Kramer, "A Prescription for Healing", **Newsweek** 7korrik, 1993.

PJESA E KATËRT: ZGJIDHJET E MUNDSHME

Kapitulli i XII: Inati familjar

1. Lesli dhe video lodrat: Beverly Wilson and John Gottman, "Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families", 4, Hillsdale, NJ, Lawrence Erldaum, 1994.

2. Hulumtimi mbi emocionet në suaza të familjes paraqet vazhdimin e studimeve të John Gottman-it mbi bashkëshortësinë nga kapitulli i IX. Shiko: Carole Hooven, Lynn Katz, and John Gottman, “The Family as a meta-emotion Culture”, **Cognition and Emotion**, pranverë, 1994.
3. Prindërit emocionalisht të përgatitur – përparësi për fëmijët: Hooven, Katz, and Gottman, “The family as a Meta-emotion Culture”.
4. fëmijët optimist: T.Berry Brazelton, në parathënjen për Heart Start: **The Emotional Foundations of School Readiness,** Arlington, VA, National Centre for Clinical Infant programs, 1992.
5. Parashikuesit emocional të suksesit në shkollë: Heart Start.
6. Elementet që përgatitin për shkollë: Heart Start, faq.7.
7. Fëmijët dhe nënat: Heart Start, faq. 9.
8. Pasojat e abuzimit: M.Erikson et al., “The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior problems in Preschool in High-Risk sample”, në: I.Betherton and E.Waters, eds., **Monographs of Society of Research in Child Development,** 50? 209.
9. Leksionet e përhershme në katër vitet e para: Heart Start, faq.13.
10. Përcjellja e fëmijëve agresiv: L.R.Huesman, leonard Eron, and Patty Warnicke-Yarmel, “Intellectuale Fuction and Aggression”, **The Journal of Personality and Social Psychology,** janar, 1987. deri tek konkludimet e ngjajshme kanë ardhur Alexander Thomas dhe Stella Chess (**Child Development,** shtator, 1988) për studimet e tyre mbi testimin e shtatëdhjetë e pesë fëmijëve të cilët i kanë përcjellur prej vitit 1956 kur i kanë pasur në mes shtatë dhe dymbëdhjetë vjet. Alexander Thomas et.al., “Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustements From Early Childhood Through Adolesence”, **Child Development**, 59, 1988. dhjetë vjet më vonë, fëmijët për të cilët prindërit dhe arsimtarët kanë thënë se kanë qenë shumë agresiv në shkollën fillore dhe të mesme gjatë adoleshencës së vonë kanë pasur më së shumti probleme. Këta janë fëmijët (dy herë më tepër djemtë sesa vajzat) të cilët gjithmonë kanë nxitur grindjet, kanë ofenduar fëmijët e tjerë dhe kanë qenë armiqësisht të disponuar ndaj arsimtarëve dhe familjes. Gjatë viteve zemërimi i tyre nuk është zvogëluar; si adoleshent, kanë pasur probleme me shokët dhe familjen e tyre, por edhe probleme në shkollë. Kur janë rritur, kanë ardhur në konflikt me ligjin, kanë qenë të ankthshëm dhe depresiv.
11. Mungesa e empatisë tek fëmijët e keqtrajtuar: konkludimi dhe zbulimet janë publikuar në: Mary Main and Carol George, “Responses of Abused and Disadvantaged toddlers to Distress in Agemates: A Study in the Day-Care Setting”, Developmentental psychology, 21,3, 1985. gjithashtu është përsëritur ekzaminimi i fëmijëve të moshës parashkollore: Bonnie Klimes – Douga and Janet Kistner, “Physically Abused Preschoolers ‘Responses to Peers’ Distress”, Developmental Psychology, 26, 1990.
12. Problemet e fëmijëve të abuzuar: Robert Emery, “Family Violence”, **American Psychologyst** shkurt, 1989.
13. Gjenerata e abuzuar: është pyetje e diskutimit shkencor se fëmijët e abuzuar do t’i abuzojnë fëmijët e vet. Për shembull, shih: Cathy Spatz Widom, :Child Abuse, Neglect, and Adult Behavior”, **American Journal of Orthopsychiatry,** korrik, 1989.

Kapitulli i XIII: Trauma dhe rehabilitimi emocional

1. Kam shkruar mbi traumat konstante në rastin e vrasjes në shkollën fillore në Klivlend në **The New York Times,** “Education Life”, 7. janar, 1990.
2. Shembujt për PTSÇ tek viktimat e krimit i ka dhënë Dr. Shelly Niederbach, psikolog në **Victims Counseling Service, Brooklyn.**
3. Kujtimi nga Vjetnami është prej: M. Davis, “Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm”, në Butters and L.R.Squire, eds., **The Neuropsychology of Memory,** New York, Guilford Press, 1992.
4. LeDoux ka propozuar lëndën e hulumtimit shkencor, pasi që këto kujtime kanë zgjatur jashtëzakonisht shumë në: “Indelibility of Sucortial Emotional Memories”, **Journal of Cognitive Neuriscience,** janar, 1989, faq. 238-43
5. E kam intervistuar Dr.Charney për **The New York Times,** 12 qershor, 1990.
6. Eksperimentet laboratorike me minjët mi ka përshkruar Dr.John Krystal, e janë përsëritur në disa laboratore shkencore. Punimet kryesore i ka shkruar Dr.Jay Weiss në Duke University.

7. Punimi më i mirë për ndryshimet në tru i cili ka të bëjë me PTSÇ dhe rolin e amigdalës gjendeen në: Dennis Charney et al., “Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder”, **Archives of General Psychiatry,** 50? Prill. 1993, faq. 294-305.
8. Disa të dhëna mbi ndryshimet cerebrale të inicuara prej traumave janë fituar me anë të eksperimenteve, kur veteranëve të luftës së Vjetnamit me PTSÇ iu është injektuar johibini të cilin indianët e Amerikkës Jugore e kanë vënë në maje të shigjetave për t’i bërë shtazët të paafta për të sulmuar. Në doza të vogëla, johimbin bllokon punën e receptorit të veçant (vend në neuron i cili pranon neurotransmetuesit) i cili zakonisht luan rolin e frenuesit për kateholaminën. Në doza të mëdha, johimbini “largon” frenuesit, duke iu bërë receptorëve të pamundur të ndejnë tajitjen e kateholaminit; si rezultat është niveli i rritur i kateholaminit. Me marrjen e injeksioneve ëshët pamundësuar puna e “frenit” për frikën, ashtu që johimbini ka nxitur panikun tek nëntë prej pesëmbëdhjetë pacientëve me PTSÇ, dhe kujtimet e gjalla tek gjashtë pacientë. Njëri prej pacientëve ka pasur halucinime se helikopteri është rrëzuar me shkëlqim të fortë dhe tymë; tjetrit iu ka dukur s’e ka eksploduar mina në të cilën kanë hasur shokët e tij me xhip – skena e njëjtë e ka ndjekur edhe në ankthet e natës e kjo iu ka përsëritur për njëzet vjet. eksperimentin me johimbin e ka udhëhequr Dr.John Krystal, drejtor në Laboratory of Clinical Psychopharmacology, në National Center for PTSÇ, West Haven, Conn. VA Hospital.
9. Numri më i vogël i alfa-2 receptorëve tek meshkujt me PTSÇ: shiko, Charney, “Psychobiological Mechanisms”.
10. Truri në përpjekjen për ta zvogëluar tajitjen e CRF, zvogëlon numrin e receptorëve të cilët lirohen. Një prej shembujëve tipik mbi ate se çfarë ngjanë tek njerëzit të cilët kanë PTSÇ ka bërë të munduar eksperimentin gjatë të cilit tetë pacientëve iu është dhënë injeksioni me CRF. Zakonisht injeksioni CRF shkakton “përmbutjen” e ACTH, hormone të cilat tajiten nëpër gjithë trupin dhe i aktivizojnë Kateholaminet. Por kur pacientët me PTSÇ, nuk ka ardhur deri tek ndryshimi në sasinë e ACTH –shenjë që tregon se në trurin e tyre është zvogëluar numri i CRF receptorëve sepse kanë qenë të stërmbushur me hormone të stresuara. Ekzaminimin ma ka përshkruar Charles Nemeroff, psikiatër në Duke University.
11. E kam intervistuar dr.Nemoraff për **The New York Times,** 12.qershor, 1990.
12. Ngjashëm ndodhë edhe me rastin e PTSÇ: për shembull, gjatë një eksperimenti, luftarëve nga Vjetnami iu është treguar filmi pesëmbëdhjetëminutësh enkas i montuar me skena lufte nga filmi **Platoon**. Njëra grupë ka marrë injeksione me nalokson, substancë e cila bllokon endofrinet; pas shikimit të filmit, ata nuk kanë treguar ndryshime në ndjeshmëri ndaj dhimbjes (ndjenja) është rritur për 30%, që tregon në tajitjen më të madhe të endorfinit. Skena e njëjtë nuk ka ndikuar ngjajshëm tek luftarët të cilët nuk kanë vuajtur nga PTSÇ; kjo dëshmonë se punktet nervore (tek pacientët me PTSÇ) të cilat rregullojnë tajitjen e endofrinit janë shumë të ndieshme apo hiperaktive – efekti është shfaqur vetëm kur kanë qenë të eksponuar asaj që cila i ka përkujtuar në traumën fillestare. Në ato çaste amigdala e para e vlerëson rëndësinë emocionale të asaj që shohim. Testimin e ka bërë dr.Roger Pitman, psikiatër nga Harvardi. Sa i përketë simptomeve tjera të PTSÇ, ndryshimi i ngjashëm cerebral nuk ndodhë vetëm në mënyrë të detyrueshme, por gjithnjë mund të nxisë situata të cilat përkujtojnë në ngjarjen traumatike. Pitman, për shmbull, ka zbuluar se minjët në kavaz të cilët kanë qenë të eksponuar shokut kanë tajitur llojin e njëjtë të analgjezisë endorfine e cila është gjetur tek luftarët të cilëve iu është treguar pjesa nga filmi Platoon. Kur minjët, pas shumë jave, i kanë kthyer në kavaz ku kanë përjetuar shokun – por vetë veprimi nuk është përsëritur – përsësri kanë qenë të pandieshëm ndaj dhimbjes, sikur gjatë kohës së eksperimentit të parë. Shih: Roger Piman, “Naloxone-Reversibile Analgesic Response to Combat-related Stimuli in Posatraumatic Stress Disorder”, **Archives of General Medicine,** qershor, 1990. Shih edhe: Hillel Glover, “Emotional Numbing: A possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with post-Traumatic Stress Disorder and other Allied Psychopatologic States”, **Journal of Traumatic Stress,** 5, 4, 1992.
13. Shënimet për funksionwet cerebrale të cilat i kemi paraqitur në këtë kapitull, bazohet në artikullin e jashtëzakonshëm: Dennis Charney, “**Psychobiologic Mechanisms”.**
14. Charney, “**Psychobiologic Mechanisms”,** faq**.** 300.
15. Roli i korteksit parafrontal tek frikat e panjohura: gjatë ekzaminimit të cilin e ka bërë Richard Davidson, vullnetraëve iu është matur sasia e djersës (barometër i frikës) gjatë lëshimit të

tingullit të cilin e ka përcjellë zhurma e padurueshme. Zhurma ka inicuar djersitjen e shumtë. Pas një kohe të caktuar, vetë tingulli ka qenë i mjaftueshëm për t'u pëjetuar reaksioni i njëjtë, që tregon se vullnetarët kanë fituar neveri ndaj tingullit. Kur e kanë ndie përsëri tingullin pa zhurmë të padurueshme, neveria e fituar është zhdukur – tingulli nuk ka nxitur djersitjen e vrullshme. Sa ma aktiv që është korteksi i majtë parafrontal, më shpejtë humbet frika e fituar. Gjatë eksperimentit tjetër, me të cilin është treguar roli i lobeve parafrontale në raport me frikën, minjët laboratorik kanë (veprim i zakonshëm tek këto lloje eksperimentesh) mësuarr të frikësohen nga tingulli i cili është lëshuar së bashku me elektroshokun. Tek njëra grupë e minjëve është kryer lobotomia, dmth. me anë të operacionit kirurgjik janë ndar lobet parafrontale nga amigdala. Pas disa ditëve, minjët kanë dëgjuar tinguj pa marrjen e elektroshokut. Gradualisht, tek minjët të cilët kanë mësuar të frikësohen nga tingulli, frika është zhdukur. Por minjëve me lobe të ndara parafrontale iu është duhur dy herë më gjatë për të humbur frikën, që vërteton se lobet parafrontale kanë rol shumë të rëndësishëm gjatë mposhtjes së frikës dhe "leksioneve" emocionale. Këtë eksperiment e ka bërë Maria Morgan, specializante e Joseph LeDoux-it në Center for neural Science, New York University.

16. Rehabilitimi nga PTSÇ: për këtë studim më ka treguar Rachel Yehuda, neurokimist dhe drejtor i **Traumatic Stress Studies Program,** në Mt. Sinai School of Medicine, Manhattan. Për rezultatet e hulumtimit kam shkruar në **The New York Times,** 6 tetor, 1992.
17. Trauma nga fëmijëria: Leonore Terr, **Too Scared to Cry,** New York, Harper Collins, 1990.
18. Metoda e rrehabilitimit nga traumat: Judith Lewis herman, **Trauma and Recovery,** New York, Basic Books, 1992.
19. "Dozimi" i traumës: Mardi Horowitz, **Stress Response Syndromes,** Northvale, NJ. Jason Aronson, 1986.
20. Niveli tjetër i rehabilitimit tek i cili arrihet është ai filozofik, të paktën në rastin e të rriturëve. Viktimat gjithmonë pyesin "Pse unë?" dhe në këtë pyetje duhet gjetur përgjigje. Viktimat e traumës e humbin besimin se bota është vend ku mund të besohet dhe se ajo që ndodhë në jetë është e vërtetë, dhe se, nga ana tjetër, me fatin tone mund të dirigjohet vetëm nëse jetojë me drejtësi. Natyrisht, përgjigjija në pyetjen e viktimës nuk duhet patjetër të jetë filozofike e as religjionistike. Detyra qëndron në atë që përsësri të ndërtohet sistemi i bindjeve dhe besimit i cili do të mundësojë jetë me besim në njerëz dhe botë.
21. Se frikat e fituara vazhdojnë, madje edhe të mposhtura, kanë treguar hulumtimet gjatë të cilave minjët e mësuar të frikësohen nga tingulli, siç është tingulli i zilës, i cili ka qenë i përcjelur me elektroshok. Më vonë kur e kanë ndi zilën, janë frikësuar, edhe pse nuk kanë marrë elektroshok. Gradualisht, pas një viti(period shumë e gjatë për minjët, rreth një e treta e jetës së tyre), minjët nuk janë frikësuar më nga zilja. Por frika është kthyer kur zilja ka kumbuar e përcjellur me elekroshok. Frika kthehet për një çast, ndërsa i nevojitet muaj të tërë për t'u mposhtur. Ngjajshëm është edhe tek njerëzit kur frika e traumatizuar e fshehur me vite të tëra përsëri aktualizohet kur diçka na përkujton në traumën e vjetër.
22. Studimi terapik detajisht është përshkruar në: Laster Luborsky and Paul Crits-Christoph, **Understanding Transference: The CCRT Method,** New York, Basic Books, 1990.

Kapitulli i XIV: Temperamenti nuk është Fat

1. Shiko: Jerome Kagan et al., "Initial Reactions to Unfamoliatrity", **Current Directions in Psychological Sciense,** dhjetor, 1992. përshkrimi më i detajizuar i biologjisë së temperamentit në: Kagan, **Galen's Prophesy.**
2. Tom dhe Ralph; modelet arhetipe tek të turpshmit dhe të vetëbesueshmit janë përshkruar në: Kagan, **Galen's Prophesy,** faq. 155-57.
3. Problemet e jetës së fëmijut të turpshëm: Iris Bell, "Increased Prevalence of Stress-reletade Symptoms in Middle-age Women Who Report Child Shyness", **Annals of Behavior Medicine,** 16, 1994.
4. Pulsi i shpejtuar: Iris R.Bell et al., "Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shyness", **Annals of Behavior Medicine,** 16**,** 1994.
5. Paniku tek tinejxherët: Chris Hayward et al., "Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth-and Seventh-grade Girls", **American Journal of Psychiatry,** vol. 149(9), shtator, 1992,

faq. 1239-43; Jerold Rosenbaum et al., “Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders”, **Harvard Review of Psychiatry,** maj, 1993.

6. Studimin mbi personalitetin dhe dallimin në hemisferën e kanë bërë Dr. Richard Davidson, University of Wisconsin, dhe Dr. Andew Tomarken, psikolog në Vanderbilt University: shih Andrew Tomarken and Richard Davidson, “Frontal Brain Activation in Repressors and Non-repressors”, **Journal of Abnormal Psychology,** 103, 1994.
7. Studimi mbi ate se si nënat mund t’i ndihmojnë fëmijët e turpshëm për të pas ma taper vetëbesim janë kryer në Doreen Arcus. Më detajisht në: Kagan: **Galan’s Prophesy.**
8. Kagan, **Galan’s Prophesy,** faq. 194-95.
9. Rritja me më pak turp: Jens Asendorph, “The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Dvelopment Functions”, **Dvelopment Psychology,** 30, 6, 1994.
10. Hubel and Wiesel: David H.Hubel, Thorston Wiesel, and S.Levay, “Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex”, **Philosophycal Transactions of the Royal Society of London,** 278, 1977.
11. Eksperienca dhe truri i minjëv: punimi i Marian Diamond dhe i të tjerëve, është perifrazuar në: Richard Thompson, **The Brain,** San Francisko, W.H.Freeman, 1985.
12. Ndryshimet në tru gjatë shërimit të çrregullimit opsesivo-kompulsiv: L.R.Bexter el al., “Caudate Glucose metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder”, **Archives of General Psychiatry,** 44, 1987.
13. Aktiviteti i rritur i lobeve parafrontale: L.R.Bexter et al., “Local Cerebral Glucose metabolic Rates in Obsessive-Compulsive Disorder”, **Archives of General Psychiatry,** 44, 1987.
14. Rritja e lobeve parafrontale: Bryan Kolb, “Brain Development, Plasticity, and Behavior”, **Americal Psychologist,** 44, 1989.
15. Përvojat nga fëmijëria dhe mbrapambetja parafrontale: Richard Davidson, “Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity”, **Development and Psychopathology,** vol. 6, 1994, faq. 741-58.
16. Adaptimi bilogjik dhe rritja e trurit: Schore, **Affect Regulation.**
17. M.E.Phelps et al., “PET: a Biochemical Image of the Brain at Work”, në: N.A.Lassen et al., **Brain Work and Mental Activity: Quantitative Studies with Radioactive Tracers,** Copenhagen, Munskaard, 1991.

PJESA E PESTË: ARSIMIMI EMOCIONAL

Kapitulli i XV: Çmimi i joarsimimit emocional

1. Arsimimi emocional: për këto tema kam shkruar në **The New York Times,** 3.mars, 1992.
2. Satistikat e krimeve në mesin e tinejxherëve në: Uniform Crime Reports, **Crime in the U.S.,** 1991, ka publikuar Department of Justice.
3. Dhuna në mesin e tinejxherëve: në vitin 1990 përqindja e jomadhorëve delikuent të arrestuarë është ngritur prej 430 në 100.000, 27% ma shumë në krahasim me vitete e 80-ta. Numri i tinejxherëve të arrestuar për shkak të dhunimit është ngritur prej 10,9 në 100.000 gjatë viteve të 90-ta. Përqindja e vrasjeve në mesin e tinejxherëve është katërfishuar prej 1965 deri me 1990, prej 2,8% në njëqind mijë deri në 112,1%; në vitin 1990, tre prej katër vrasjeve janë kryer me revole që është për 79% më tepër sesa ne dekadën e kaluar. Numri i krimeve të rënda në mesin e tinejxherëve është ngritur për 64% prej viteve 1980-1990. shiko: Ruby Takanashi, “The Opportunities of Adolesence”, **American Psychologist,** shkurt 1993.
4. Në vitin 1950 numri i vrasjeve në mesin e të rinjëve të moshës 15-24 ka qenë 4,5% në 100,000; deri në vitin 1989, është ngritur tre herë më shumë në 13,3%. Vrasjet të cilat i kanë kryer fëmijët e moshës 10-14 vjet gati se është trefishuar prej vitit 1968 deri me 1985. përqindja e vrasjeve, viktimat e vrasjeve dhe numri i barrsimeve janë marr nga : **Health,** 1991? U.S.Department of Health and Human Services, and Children’s Safety Network, **A Data Book of Child and Adolescente Injury,** Washington, DC, National Center in Maternal and Child Health, 1991.
5. Më tepër se tre dekada, prej 1960, numri i të infektuarëve nga gonorea është rritur për katër herë në mesin e të rinjëve të moshës 10 dhe 14 vjeç, e tre herë më tepër tek ata të moshës 15 deri në 19 vjeç. Deri në vitin 1990. 20% të të infektuarëve nga AIDS kanë qenë të moshës njëzet vjeçare, e shumica prej tyre janë infektuar kur kanë qenë tinejxher. Detyrimi për

marrëdhënie të herëshme seksuale është gjithnjë më e shpeshtë. Me studimin gjatë viteve të 90-ta është vërtetuar se një e treta e vajzave kanë deklaruar se mbi to është bërë presion për ta bërë marrëdhënien e parë seksuale; shih: Ruby Takanashi, "The Opportunities of Adolescence" and Children's Safety Network, **A Data Book of Child and Adolescent Injury.**

6. Konsumimi i heroinës dhe kokainës ndër mesin e të bardhëve është rritur prej 18% në 100.000 sa ka qenë gjatë viteve të 70-ta në 68% në 1990 rreth tre herë më tepër. Por, gjatë këtyre dy dekadave të njëjta, konsumimi i drogës është ngritur nga viti 1970, në mesin e popullatës zezakenga 53 persona në 100.000 në 766 persona në 100.000 gjatë të 90-tave – afër trembëdhjetë herë më tepër sesa para njëzet vjetësh. Shënimet janë marrë nga: **Crime in U.S.,** 1991, Department of Justice.
7. Çdo i pesti fëmijë ka probleme psikologjike që në njëfarë mënyre ua vështërson jetën, që tregon hulumtimi i bërë në Amerikë, Zeland të Re dhe Porto Riko. Ankthi është problem më i shpesht tek fëmijët nën moshën 11 vjeçare, të goditur 10% me fobia të cilat janë mjaft serioze për të vepruar në mënyrë normale të jetës; 5% tjetër vuan nga brengosja konstante, e 4% vuajnë nga ankthi akut pasi që janë të ndar nga prindërit. Dehja në mesin e djemëve tinejxher është rritur për 20%. Gjërsisht për këto të dhëna kam shkruar, që kanë të bëjnë me çrregullimwet emocionale tek fëmijët, në: **The New York Times,** 10. janar, 1989.
8. Hulumtimi i dytë i kryer në Amerikë mbi problemet emocinale tek fëmijët, në krahasim vendet e tjera: Thomas Achenbach and Catherine Howell, "Are American's Children's Problem getting Worse? A 13-Year Comparison", **Journal of American Academy of Child and Adolescent Psichatry,** nëntor, 1989.
9. Krahasimin me popujtë e tjerë e ka bërë Urie Bronfenbrenner në: Michael Lamb and Kathleen Sternberg, **Child Care in Contex: Cross-Cultureal Perspectives,** Englewood, NJ, Lawrence Erlbaum, 1992.
10. Urie Bronfenbrenner ka folur në simpoziumin në Cornell University, 24. shtator, 1993.
11. Studimet shumëvjeçare mbi fëmijët agresiv dhe delikuent: shih, për shembull, Alexander Thomas et al., "Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustements from Early Childhood Through Adolescence", **Child Development,** vol. 59, shtator, 1988.
12. Eksperimenti me dhunuesit: John Lochman, "Social-Cognitive Process of Severly Violent, Moderately Aggressive, and Nonagressive Boys", **Journal of Clinical and Consulting Psychology,** 1994**.**
13. Studimi mbi djemtë agresiv: Kenneth A. Dodge, "Emotion and Social Information Processing", në: J.Grber and K.Dodge, **The Development of Emotion Regulation and Dysregulation,** New York, Cambridge University Press, 1991.
14. Dëbimi i dhunuesit: J.D.Coie and J.B.Kupersmith, "A Behavioral Analysis of Emergigng Social Status in Boy's Groups", **Child Development,** 54, 1983.
15. Fëmijët e padëgjueshëm: shih: Dan Onfford et al., "Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-up Study", **Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,** 31**,** 1992
16. Fëmijët agresiv dhe kriminaliteti: Richard Treblay et al., "Predicting Eearly Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior", **Archives of General Psychiatry,** shtator, 1994.
17. Ajo që ndodhë në familjen e fëmijut para se ta filloj shkollimin, është me rëndësi thelbësore për krijimin e predispozitave agresive. Për shembull, një studim ka treguar që fëmijët nënat e të cilave i kanë dëbuar nga vetja në vitin e parë të jetës, si edhe ata të cilëve lindja iu ka shkuar me komplikime deri në moshën 18 vjeçare do të bëjnë krime para se të bëjnë moshatarët e tyre. Adriane Raines et al., "Birth Complications combined with Early Maternal Rejection at Age One Predispose to Violent Crime at Age 18 Years", **Archives of General Psychiatry,** dhjetor, 1994.
18. Derisa IQ-ja e ulët verbale orienton kah delikuenca e mundshme (me një studim është arritur deri tek rezultatet e testimeve me tetë poena më pak tek delikuentët sesa tek ata jodelikuent), shënimet tregojnë se impulsiviteti është shkaktar shumë i madh i IQ-së së ulët, si dhe delikuenca. Fëmijët mpulsiv nuk përqendrohen aq shumë në mësimin e gjuhës dhe ushtrimet logjike në të cilat bazohen rezultatet e IQ testeve, në këtë mënyrë impulsiviteti zvogëlon suksesin në testime. Projekti shumëvjeçar i hulumtimit të të rinjëve në Pitsburgu, ka pasë për

detyrë vlerësimin e IQ-së dhe impulsivitetin tek dhjetëvjeçarët dhe dymbëdhjetëvjeçarët, ku impulsiviteti është treguar tre herë faktor më i fortë sesa IQ-ja verbale në rastin e delikuencës së mundshme. Diskutimin shih në: Jack Block, "On the relation Between IQ, Impulsivity, and Deliquency", **Journal of Abnormal Psychology,** 104, 1995.

19. Vajzat "horre" dhe shtatzënia: Marion Underwood and Melinda Albert, Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy", punimi është lexuar në tubimin Society for Research on Child Development Kansas City, Missouri, prill, 1989.
20. Rruga drejt delikuencës: generald R.Ptterson, "Orderly, Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera", **Journal of Clinical and Consulting Psychology,** 62, 1993.
21. Predispozitat mendore tek agresiviteti: Ronald Slaby and Nancy Guerra, "Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders", **Developmental Psycholog,** 24, 1988.
22. Rasti "Dana" nga, Laura Mufson et al., **Interpersonal Psychoterpay for Depressed Adolescents,** New York, Guilford Press, 1993.
23. Përqindja e rritur e njerëzve depresiv në gjithë botën: Cross-National Comparisons", **Journal of the American Medical Association,** 2.dhjetor, 1992.
24. Dhjetë herë më e madhe gjasa për depresion: Peter Lewinsohen et al., "Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurrence of Depression and Other mental Disorders", **Journal of Abnormal Psychology,** 102? 1993.
25. Epidemioligjia e depresionit: patricia Cohen et al., New York Psychiatric Institute, 1988. Peter Lewinsohen et al., "Adolescent Psychopathology: I.Prevalence and Incidence in High School Students", **Journal of Abnormal Psychology,** 102, 1993 shih edhe: Mufson et al., **Interpersonal Psychotherapy;** E. Costello, "Development in Child Psychiatric Epidemiology", **Journal of Academy of Child and Adolescente Psychiatry,** 28, 1989.
26. Format e depresionit në rini: Maria Kovacs and Leo Basiaens, "The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Isues and Prospects", në: I.M.Goodyear, ed. al., **Mood Disorders in Childdhood and Adolescence,** New York, Cambridge University Press; 1994.
27. Depresioni tek fëmijët: Kovacs, cit.
28. E kam intervistuar Maria Kovacs për **The New York Times,** 11, janar, 1994.
29. Regresimi social dhe emocional tek fëmijët depresiv: Maria Kovacs and David Goldstone, "Cognitive and Social Devlopment of Depressed Children and Adolscent", **Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,** maj, 1991.
30. Dobësia dhe depresioni: John Wiss et al., "Control-related Beliefs and Self-reported Depressive Symptoms in Late Childhood", **Journal of Abnormal Psychology,** 102, 1993.
31. pesimizmi dhe depresioni tek fëmijët: Judy Graber, Vanderbilt University. Shih: Ruth Hilsman and Judy gardner, "A Test of the Cognitive Disathesis Model of Children: Academic Stressors, Attributional Style, perceived Competence and Control", **Journal of personality and Social Psychology**, 67, 1994; Judith Garber, "Cognitions, Depresive Symptoms, and Development in Adolescence", **Journal of Abormal Psychology,** 102, 1993.
32. Garber, "Cognitions".
33. Ibid.
34. Susan Nolen-Hoeksma et al., "Predictors and Consequences of Childhood Depresive Symptoms": A five-year longitudinal Study", **Journal of Abnormal Psychology,** 101, 1992.
35. Është zvogëluar përqindja e depresionit: Gregory Clarke, university of oregon Health Sciences Center, "Prvention of Depression in At-Risk High School Adolescents, punimi është dorëzuar në: **American Academy of Child and Adolescente Psychiatry,** tetor, 1993.
36. Garber, "Cognitions".
37. Hilda Bruch, "Hunger and Instinct", **Journal of Nervous and Mental Disease,** 149, 1969. Libri kryesor i saj: **The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa, ,** Cambridge. MA, Harvard University Press, nuk është publikiar deri në vitin 1978.
38. Studimi mbi çrregullimin në të ushqyer: Gloria R.Leon et al., "Personality and Behavior Vulnerabilites Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls", **Journal of Abnrmal Psychology,** 102, 1993.
39. Vajza gjatëvjeçe e cila është ndie e trashë ka qenë paciente e Dr. William Feldman pdeiatër në University of Ottawa.
40. Sifneos, "Affect, Emotional Conflict, and Deficit".

41. Tregimi për dëbimin e Benit është marrë nga : Steven Asher and Sonda Gabriel, “The Social World of Peer-Rejectade Children”, punimi është prezentuar në tubimin vjetpr American Educational Research Association, San Francisco, mars 1989.
42. Jomadhorët të cilët braktisin shkollën – fëmijët e refuzuar në shoqëri: Asher and Gabriel, “The Social World of Peer-Rejected Children”.
43. Zbulimi mbi mosgjinshmërinë emocionale të fëmijëve të padëshiruar: Kenneth Dodge and Esther Feldman, “Social Cognition and Sociometric Status”, në: Steven Aasher and John Coie eds., **Peer Rejection in Childhood,** New York, Cambridge University Press, 1990.
44. Emory Cowen et al., “Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable children”, **Journal of Clinical and Consulting Psychology,** 41, 1973.
45. shokët e ngushtë dhe fëmijët e papranuar në shoqëri: Jeffrey Parker and Steven Asher, “ Friendship Adjustment, Group Acceptence and Social Dissatisfaction in Childhood”, punimi është paraqitur në kuvendin vjetor American Educational Research Association, Boston, 1990.
46. Orientimi i fëmijëve të papranuar nga shoqëria: Steven Ashar and Gladys Williams, “Helping Children Without Frineds in Home and School Contexts”, në **Children’s Social Development: Information for Parents and Teachers,** Urbana and Chapaing, University of Illinois Press, 1987.
47. Rezultatet e ngjajshme: Stephen Nowicki, “A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficts”, dorëshkrim i pabotuar, Duke University, 1989.
48. Dy të pestat janë alkoolist serioz: Hulumtimi në **University of Massachusetts,** Project Pulse, është raportuar për **The Daily Hampshire Gazette,** 13. nëntor, 1993
49. Dehja: shënimet i ka dhënë Harvey Wechsler, drejtor në College Alcohol Studies, Harvard School of Public Health, gusht, 1994.
50. femrat më shumë pinë për t’u dehur: raporti nga **Columbia University Center on Addiction and Substance Abuse,** maj, 1993.
51. Shkaktari kryesor i vdekjes: Alan Marlatt, Raporti nga mbledhja vjetore American Psychological Association, gusht, 1994.
52. Shënimet mbi alkoolizmin dhe varsinë nga kokaina: Meyer Glantz, drejtor në Etiology Reserch Section of the National Institute for Drug and Alcohol Abuse.
53. Padisponimi dhe varësia: Jeanne Tschann, “ Initiation of Substance Abuse in Early Adolescenc**”, Health Psychology**, 4, 1994.
54. E kam intervistuar Ralph Tarter për **The New York Times,** 26. prill, 1990.
55. Format e tensionimeve tek djemtë e alkoolistëve: Howard Moss et al., “Plasma GABA-like Activity in Response to Ethonal Challenge in Man at High Risk for Alcoholism”, **Journal of Abnormal Psychology,** 104, 1995.
56. Mungesa e lobeve parafrontale tek fëmijët e alkoolistëve: Philip Harden and Robert Pihl, “Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism”, **Journal of Abnormal Psychology,** 104, 1995.
57. Kathleen Merikangas et al., “Fmilial Transmission of Depression and Alcoholism”, **Archives of General Psychaitry,** prill, 1985.
58. Alkoolistët impulsiv: Moss et al.
59. Kokaina dhe depresioni: Edward Khantzian, “Psychiatric and Psychdynamic Factors in Cocaine Addiction”, në Arnold Washton and Mark Gold eds**., Cocaine: A Clinican’ Handbook,** New York, Guilford Press, 1987.
60. Varsia nga heroinadhe tensionimi: Edward Khantzian, Harvard Medical School; E.K. i ka shëruar më tepër se 200 pacient të cilët kanë qenë të varur nga heroina.
61. Pa “luftra”: shprehjen ma ka propozuar Tim Shriver, nga Collaborative for the Advancment of Social and Emotional Learnig, Yale Child Studies Center.
62. Ndikimi i varfërisë në emocione: “Economic Deprivation and Early Childhood Development” dhe “Poverty Experiences of Young Children and the Quality of Their Home Environments”, Greg Duncan dhe Patricia Garrett i kanë perifrazuar studimet dhe shënimet e veta deri tek të cilat kanë ardhur nga shkrimet në: **Child Development,** prill, 1994.
63. Vetitë e fëmijëve të adaptuar: Norman Garmezy, **The Invulnerable Child,** New York, Guilford Press, 1987. kam shkruar për fëmijët të cilët janë të suksesshëm përkundër vështërsive për **The New york Times,** 13. tetor, 1987.

64. Numri i shtuar i çrregullimeve mendore: Ronald C.Kessler et al., “Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U.S.”, **Archives of General Psychiatry,** janar, 1994.
65. Përqindja e djemëve dhe vajzave në Amerikë të cilët kanë paraqitur rastet e abuzimit seksual është llogaritur nga ana e Malcolm brown nga Violente and Traumatic Stress Branch of the National Institute of Mental Health; numrin i rasteve të vërtetuara e ka dhënë National Committie for the Prevention of Child Abuse and neglect. Me hulumtim është mbërri deri tek shënimet sipas të cilave 3,2% të vajzave dhe 0,6% e djemëve për vitin e caktuar: David Finkelhor and jennifer Dziuba-Leatherman, “Children as Victims of Violence: National Survey”, **Pediatrics,** tetor, 1984.
66. Në programet për mbrojtjen e fëmijëve seksualisht të abuzuar në Amerikë ka punuar David Finkelhor, sociolog nga University of New Hampshire.
67. Logaritë mbi fëmijët si viktima të dhunës burojnë nga intervista me Malcolm Gordon psikolog nga Violence and Traumatic Stress Branch of the National Institute of Mental Health.
68. W.T.Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, “Drug and Alcohol prvention Curricula”, në: J.Dvid Hawkins et al., **Communities That Care, San Francisco,** Jossey-Badd, 1992.
69. Shoqata W.T.Grant: “Drug and Alcohol Prevention Curricula”, faq. 136.

Kapitulli i XVI: Përsosja e emocioneve

1. E kam intervistuar Karen Stone McCown për **The New York Times**, 7. nëntor, 1993.
2. Karen F.Stone and Harold Q.Dillehunt, **Self Science: The Subject Is Me,** Santa Monica, goodyear Publishing Co., 1978.
3. **Committee for Children,** “Guide to Feelings”, **Second Step** 4-5, 1992, faq.84.
4. Programi për zhvillimin e fëmijëve: shih, Daniel Solomon et al ., “Enchacing Children’s Prosocial Behavior in the Classroom”, **American Educational Research Journal,** prill, 1993.
5. Përparësitë e edukimit special të fëmijëve: raporti nga High/Scope Educational Research Foundation, Ypsilanti, Michigan, prill, 1993.
6. Orari emocional: Carolyn Saarni, “Emotional Competence: How Emotions and Realationship become Integrated”, në: R.A.Thompson, ed., **Socioemotional Development/Nebraska Symposium on Motivation,** 36, 1990.
7. Kalimi në shkollat e mesme dhe të larta: David Hamburg, **Today’s Children: Creating a Future for a Generation in Crisis,** New York, Times Books, 1992.
8. Hamburg, Ibid., faq. 171-172.
9. Hamburg, Ibid., faq. 182.
10. E kam intervistuar Linda Lantieri për **The New York Times,** 3. mars, 1992.
11. Programi arsimimi emocional si mbrojtje themelore: Hawkins et al., **Communities That Care.**
12. Shkollat si bashkësi të cilat përkujdesen: Hawkins, Ibid.
13. Tregimi për vajzën e cila nuk ka qenë shtatzën: Roger P.Weisberg et al., “Promoting Positive SocialDevelopment and Health Practice in Young Urban Adolescents”, në: M.J.Elias, ed., **Social Decision-making in the Middle School,** Gaithersburg, MD, Aspen Publishers, 1992.
14. Ndërtimi i karakterit dhe udhëzimet morale: Amitai Etzioni, **The Spirit of Community,** New York, Crown, 1993.
15. Leksionet morale: Steven C.Rockfeller, **John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism,** New York, Columbia University Press, 1993.
16. Të veprohet mire përkundër të tjerëve: Thomas Lickona, **Educating for Character,** New York, Bantam, 1991.
17. Shkathtësia e demokracisë: Francis Moore Lappe and Paul Martin DuBois, **The Quickening of America,** San Francisco, Jossey-Bass, 1994.
18. Përsosja e karakterit: Amitai Etzioni, **Charcter Bulding for a Democratic, Civil Society**, Washington, DC, The Communitarian Network, 1994.
19. Numri i vrasjeve është rritë për 3%: “Murders Across Nation Rise by 3%, but Overall Violent Crime is Down”, **The New York Times**, 2, maj, 1994.

20. Numër më i madh i krimeve tek të rinjët: “Serious Crimes by Juveniles Soar”, Associated Press, 25. korrik, 1994.

Shtojca II: Karakteristikat themelore të mendjes emocionale

1. Disa herë kam shkruar në **The New York Times** për modelin e Seymour Epsten mbi “nënvetëdijën eksperimentale”, dhe pjesa më e madhe e këtij shqyrtimi të shkurtër bazohet në biseda me të, dhe letrat e adresuara në adresën time, si dhe në artikullin: ‘Interation of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious”, American Psychologist, 44. 1994; poashtu edhe në librin e tij me Archie Brodsky, **You’re Smarter Then You Think,** New York, Simon and Schuster, 1993. Edhe pse modelin e tij të nënvetëdijës eksperimentale e ka plotësuar “mendja emocionale” e imja, unë e kam dhënë interpretimin personal.
2. Paul Ekman, “An Argument for the Basic Emotions”, **Cognition and Emotion,** 6, 1992, faq. 175. Lista e karakteristikave me të cilat emocionet dallohen është pak më e gjatë, por në këtë libër neve na interesojnë këto karakteristika.
3. Ekman, cit, faq. 187.
4. Ekman, cit, faq. 189.
5. Epstein, 1993, faq. 55.
6. J.Toobey and L.Cosmides, “The Past Explains the Present: Emotional Adaptions and the Structure of Ancestral Environments”, **Ethology and Sociobiology,** 11, faq. 418-419.
7. Edhe pse është e qartë se çdo emocion e posedon modelin e vet biologjik, me këtë mendim nuk pajtohen ata të cilët merren me hulumtimin e psikofiziologjisë së emocioneve. Vazhdonë diskutimi mbi ate se a është modeli emocional në esencë për të gjitha emocioonet I njëjtë, apo mund të gjenden modele unikate, duke mos hyrë më detajisht në këtë polemikë, unë këtë diskutim e kam paraqitë për shkak të atyre të cilët mendojnë se çdo emocion posedon modelin nikat biologjik.

MIRËNJOHJET

Për të parën herë për termin “arsimim emocional” kam dëgjuar nga Ajlin Rokfeller Grovald(Eileen Rockefeller Growald), atë botë kryetar dhe themelues i: Institute for the Advancment of Health. Ka qenë nj bisedë e lirë të cilës jam interesuar për t’i vërë themelet e studimit nga i cili është krijuar ky libër. Gjatë këtyre viteve ka qenë kënaqësi të vështrosh se si Ajlin kultivon këtë fushë të studimit.

Përkrahja dhe zemërgjërsia e kohës në Fetzer Institute në Kalamaz, Miçigen, ma kanë mundësuar që më detajisht të hulumtoj se çfarë kuptimi mund të ketë “arsimimi emocional”, dhe jam mirënjohës përkrahjes së parë thelbësore të Robi Lehman-it(Rob Lehman) drejtorit të Institutit, si dhe në bashkëpunim konstant të Dejvid Slajterit(David Slyter), drejtor i programit. në fillim të studimit, Rob Lehman më ka detyruar të shkruaj librin mbi arsimimin emocional.

Më së shumti i kam borxh qindra studiuesve të cilët me vitetë tëra me mua i kanë ndar zbulimet e veta, dhe punimet e të cilëve këtu janë tubuar dhe janë paraqitur. Piter Salojevi nga Jejli ja kam borxh idenë mbi “inteligjencën emocionale”. Kam pasur lëvërdi të madhe në punë nga pjesëmarrja e pedagogëve dhe ekspertëve për prventivën primare të cilët janë pioner të lëvizjes për arsimim emocional. Më kanë inspiruar përpjekjet e tyre jovetjake që fëmijëve t’ju ofrojnë shkathtësi të përkryera emocionale dhe sociale dhe rrishtazi të mendojnë për shkollat si mjedise shumë më humane. Në mesin e tyre janë Mark Grimberg dhe Dejvid Houkins nga University of Washington; Dejvid SHps dhe Ketrin Luis nga Developmental Studies Center nga Ouklanda në Kaliforni; Tim Shriver nga Yale Child Studies Center; Roxher Vajzberg(Roger Weissberg) nga University of Illinois në Çikago; Moris Elajes (Maurice Elias) nga rutgers; Shelli Kesler(Shelly Kessler) nga Goddard Institute on Teaching and Learnig nga Buldera në Kolorado; Çevi Martin(Chevy Martin) dhe Kerin Stoun MekKaun nga Nuvea Learnig Center for Resoving Conflict Creatively në Njujork.

Në veçanti i kam borxh atyre të cilët kanë kontrolluar dhe kanë komentuar pjesët e këtij dorëshkrimi: Hauard Gardner-it nga Grautade School of Education; Piter Salovej-it nga dega e psikologjisë në Jell; Pol Ekmanit-it, drejtor në Human Interaction Laboratory nga University of California në San Francosko; Majkl Lernerit(Michael Lerner), drejtor në Comonweal nga Bolinasa në Kalifornia; Denis Pregerit(Denis Preger), aso kohesh shef dhe udhëheqës i programit për shëndetësi pranë John D. and Catherine T. Mac Arthur Foundation; Mark Gerzon-it, drejtor në Comon Enterprise, në Bulder të Kolorados; meri Shvab-Stoun(Mary Schwab-Stonr), MD, nga Child Studies Center, nga Yale School of Medicine; Dejvid Spigel(David Spiegel), MD, nga Departament of Psychiatry, në Stanford University Medical School; Mark grinberg-it, drejtor në Fast Track Program në University of Washington; Shoshon Zubov-it nga Harvard School of Business; Xhozef Led-it nga Center for Neural Science nga New York University; Riçard Dejvidson-it, drejtorit të Psychophysiology Laboratory pranë University of Wisconsin; Pol Kofman-it(Paul Kaufman) nga Mind and Media – California; Xhesika Brekman-it (Jessica Brackman), Naomi Vulf(Naomi Wolf) dhe posaçërisht Fej Goleman(Fay Goleman) .

Konsultimet shkencore të dobishme m’i kanë mundësuarpejgj Diboa, ekspert për gjuhën greke nga University of Southern California; Metju Kepstajn(Metthew Kapstein) Filozof dhe profesor i etikës dhe religjionit nga Columbia University; dhe Stiven

rokfeller(Steven Rockefeller), intelektual dhe biograf i Xhon Dju-it në Middlebury College.Xhoj Nolan(Joy nolan) ka mbledhur vinjetat e shembujve të cilat i kam shfrytëzuar; Margaret Houv(Margaret Howe) dhe Anet Spiçala(Annette Spychala) i kanë përgatitur shtojcat mbi efektet e programit të arsimimit emocional; Sem dhe Suzanheris më kanë furnizuar me material të rëndësishëm.

Botuesit e mi nga **The New York Times** në dekadën e fundit kanë qenë përkrahës të pamatur gjatë ekzaminimeve të mia të shumta dhe studimeve të zbulimeve të reja nga fusha e emocioneve të cilat për të parën herë janë botuar në faqet e kësaj gazeteje dhe në numët të konsiderueshëm janë edhe në këtë libër.

Toni Burbenk (Toni Burbank), botuesi im në Bantam Books, më ka ofruar përkrahje dhe ashpërsi e cila i ka mpreh mendimet dhe zgjidhjet e mia..

Ndërsa, gruaja ime, Tara Benet-Goleman, (Tara Bennett-Goleman), më ka ofruar mbështetje të ngrohtë dhe dashuri, dhe me inteligjencën e vet gjithë kohën e ka përkrahë këtë projekt.

FUND

I nderuari Lexues, po qe se gjatë leximit ke hasë në ndonjë fjalë të cilën nuk e ke kuptuar sakt, në veçanti termet profesionale psikiatrike dhe psikologjike, të sugjeroj që të mos ngurosh, por të më shkruash në këtë adresë valdet.f.fetahu@hotmail.com